آموزش هنر سفره آرایی

رنگین

سمانه صادقی





آموزش هنر سفره آرایی

رنگین

سمانه صادقی

سرشناسه	:	صادقی ، سمانه ، ۱۳۶۳
عنوان و پدید آور	:	سفره آرایی رنگین / مولف سمانه صادقی
مشخصات نشر	:	قم / نوید ظهور ، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۲۰-۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یاد داشت : عنوان دیگر	:	هنر سفره آرایی رنگین
یاد داشت : بالای عنوان	:	آموزش هنر
موضوع	:	سفره آرایی
موضوع	:	سبزی آرایی
موضوع	:	میوه آرایی
موضوع	:	غذا ارایی
رده بندی کنگره	:	۷س۲ص/۸۷۹ TX
رده بندی دیویی	:	۶۴۲/۶

آموزش هنر سفره آرایی

رنگین

ناشر : نوید ظهور
مولف : سمانه صادقی
طرح و صفحه آرائی: اخوان
لیتوگرافی : حسینی
نوبت چاپ : اول ۱۳۹۱
شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه
قیمت : ۹۰۰۰ تومان
شابک: ۴-۲-۹۲۳۲۰-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش : جوان ۰۹۱۲۳۵۳۵۸۷۵
۰۲۵۱- ۷۷۳۳۳۲۸ - ۷۷۳۱۷۸۸

بسم الله الرحمن الرحیم



Amoozesh honare sofre araee

RANGIN



فهرست مطالب

آشنایی با توصیه‌هایی برای تزئین کیک

قبل از اینکه شروع به پخت و تزیین هر کیکی بکنیم چند نکته‌ی مهـم و در عـین حـال ساده را باید در نظر داشته باشیم.

۱–اندازه‌گیری باید کامل و با دقت انجام شود.

۲– مواد بهتر است از نوع مرغوب باشد.

۳– آرد حتماً باید آرد مخصوص شیرینی‌پزی باشد مگر اینکه قید شود.

۴– درجه حرارت فر حتماً تنظیم گردد درجه حرارت فرهای برقی باید ۲۰ درجه کمتـر از فرهای معمولی باشد.

۵– مواد داده شده در دستورالعمل را تغییر ندهید یا تبدیل نکنید.

۶– مواد اصلی عبارتند از آرد، شکر، بکینگ پودر،کره یا روغن، تخم‌مرغ و.......

۷– مواد خشک حتماً الک شود بعداندازه‌گیری شود. در بعـضی مواقـع لازم اسـت ۳ بـار الک شود.

۸– هرگز روغن جامد یا کره را با روغن مایع جایگزین نکنید مگر اینکه قید شود.

۹– برای اینکه انواع شیرینی و کیک به موقع از فر خـارج گـردد ۵ دقیقـه قبـل از مـدت تعیین شده آن را تست نمایید هرگز شیرینی یا کیک را در فر خاموش نگه ندارید مگر اینکـه لازم باشد که حتماً قید می‌شود.

۱۰– همیشه کیک‌ها و شیرینی‌ها در پنجره وسط فر قرار می‌گیرند مگر اینکه قید شود.

۱۱- تبدیل درجه فارنهایت به سانتی‌گراد بدین گونه است سـانتی‌گـراد نـصف فارنهایـت است یعنی ۳۵۰ درجه فارنهایت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد است.

۱۲-اندازه تخم‌مرغ‌ها در شیرینی و کیک‌ها متوسط است مگر غیر از آن ذکر شود.

۱۳- همیشه یک ربع قبل فر را روشن کنید.

۱۴- بهتر است برای تهیه کیک از درجه متوسط همزن استفاده شود مگر غیر از آن حتما ذکر می‌شود.

۱۵- در زمان آماده‌سازی مواد بهتر است از ترازو و استفاده شود اگر با پیمانـه‌انـدازه‌گیـری می‌کنید باید پیمانه‌ها استاندارد و قاشق‌های‌اندازه گیری استاندارد باشد.

کیک‌ها انواع و اقسام دارند.

۱- مافین‌ها

۲- پاند کیک‌ها

۳- فروت کیک‌ها یا کیک‌های میوه‌ای (میوه‌های خشک)

۴- کیک‌های پر

۵- کیک شیفونی

۶- کیک‌های اسفنجی

۷- رولت‌ها

مافین‌ها:

مافین‌ها کیک‌های کوچکی هستند شبیه به کیک یزدی که به آن کاپ کیک نیـز گفتـه می‌شود. برای تهیه مافین کلیه مواد خشک الک شود همه مواد در یک کاسـه ریختـه شـود بعد مایعات به آن اضافه شود نیاز به هم زدن زیاد ندارد درجه حرارت در پخـت مـافین بایـد تقریباً زیاد نباشد و مدت پخت کوتاه. زیاد ماندن مافین داخـل فـر باعـث خـشک شـدن و

سفت شدن مافین می‌گردد همینطور زیاد هم زدن مافین از علل سفت شدن آن است.

پاند کیک:

پاند کیک‌ها جزء گروه‌هایی از کیک هستند که در ترکیب ساخت آن‌ها از چربـی اسـتفاده می‌شود و برخلاف مافین‌ها باید خوب و با دقت هم زده شود. پاند کیـک‌هـا در قالـب‌هـای مستطیل با دیواره بلند پخته می‌شود و به صورت ورقه ورقه بریده می‌شود. مـدت نگهـداری پاند کیک زیاد بوده و می‌توانید در یخچال نیز نگهداری کنید.

فروت کیک:

این دسته از کیک‌ها از جمله کیک‌هایی هستند که در ساختمان آنها از میوه‌هـای خـشک و یا در برخی مواقع میوه‌های تازه استفاده می‌شود این کیک‌ها را می‌توانید در کنار بستنی یـا خامه به عنوان دسر استفاده نمایید. دوام این کیک‌ها نیز زیـاد بـوده در یخچـال مـی‌توانیـد نگهداری کنید. منتهی یک ساعت قبل از مصرف از یخچال خارج نمایید.

"علل خرابی این دسته کیک‌ها "

۱- درشت بودن شکر باعث زبر شدن و خراب شدن کیک می‌شود.

۲- کم زدن شکر و کره باعث زبر شدن کیک می‌شود.

۳- زیاد زدن مایه و کم بودن درجه حرارت فر نیز باعث زمختی و سفتی کیک می‌شود.

۴- پختن بیش از زمان داده شده از جمله عواملی است که باعـث ضـخامت روی کیـک می‌شود.

۵- داغ بودن بیش از حد فر باعث مخروطی شدن و ترک خوردن روی کیـک مـی‌شـود البته در مورد مافین ایرادی ندارد.

۶- پختن کمتر از مدت تعیین شده باعث چسبندگی روی کیک می‌شود.

۷- خوابیدن پف کیک به علت کوچک بودن قالب به نسبت حجم مواد یا باز کـردن درب

فر قبل از پخت کامل کیک و یـا داغ بـودن بـیش از حـد فـر و یـا زیـادتـر بـودن میـزان بکینگ‌پودر است.

۸- بهتر است برای تهیه کیک‌ها، مواد را یک ساعت قبل از یخچال خارج کنیـد تـا هـم دمای محیط شود.

آموزش انواع تزیینات تخم مرغ مخصوص سفره هفت سین عید نوروز

همه‌ی ایرانیان از دیر باز هنگام تحویل سال و شروع سال نو بر سر سفره‌ی هفت سـین عید نوروزشان تخم مرغ‌های رنگی زیبایی می‌گذارند که نـشان از بـاروری و رشـد و زایـش خوبیهاست و سمبل شکوفایی و نمو در سال جدیدی است که می‌خواهند پر بار تـر از سـال قبل آغاز کنند و خاطره‌ی خوش این سفره‌ی رنگی را در کنار سفره‌های هفت سین سالهای گذشته بچینند.

برای سفره هفت سین عید نوروز امـسال روشـهایی سـاده و در عـین حـال بـسیار زیبـا جهت تزیین تخم مرغهای سفره هفت سین در نظر گرفته است که امیدوار است مورد توجه واقع شود:

۱- می‌توانید تخم مرغها را در آب لبو یا آب سبزیجات مثل اسفناج یا جعفری و یا **پوست پیـاز و آب انار و زرشک** بجوشانید تا آنها را به رنگهای بنفش، سبز و صورتی درآورید.

۲- با استفاده از **اسپری‌های رنگی طلایی یا نقره‌ای** آنها را یکدست رنگ کنید.

۳- درون **قهوه یا نسکافه جوشانده** و به رنگ قهوه‌ای درآورید که می‌توانیـد همینطـور ساده داخل جا تخم مرغی گذاشته و یا دور آن را با ربان تزیین کنید.

۴- تخم مرغها و چند تخم بلدر چین را با استفاده از **کاغذهای زرورقـی رنگـی** کـه بـه راحتی دور آنها پیچیده می‌شود تزیین کنید و کنار هم در سبد قرار دهید.

۵-دو طرف تخم مرغ را با سوزن و با احتیاط سوراخ کرده تا بتوانید تخم مرغهـا را خـالی کنید سپس روی آنها را به هر شکلی که می‌خواهید نقاشـی کـرده و بـا اسـتفاده از **نخهـای رنگی یا روبانهای رنگی** که از آنها رد می‌کنید به درختچه‌های زینتی کوچکی که می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید آویزان کنید.

نکته: نقاشی روی تخم مرغها را هم می‌توانید با **مداد شمعی، آب رنگ، گواش و مداد رنگی** انجام دهید و هم دور تخم مرغها را قبل از جوشاندن پار چه‌های رنگی که رنگ می‌دهد پیچیده، با نخ دور تا دور آنها را محکم کنید و داخل ظرف آب جوش بجوشانید تا به شکلهای جالبی آنها رنگ آمیزی شوند.

٦- روی آنها **اسـکناس‌هـای بـازی بچـه‌هـا** را بچـسبانید و یـا اسکناسـهای حقیقـی چسبانیده و به بچه‌ها هدیه دهید فقط توجه داشته باشید که اگر از اسکناسهای حقیقی برای عیدی دادن به بچه‌ها بر روی تخم مرغها می‌چسبانید تنهـا در چنـد جـای آن و بـه مقـدار خیلی کم عسل بزنید تا به راحتی اسکناس جدا شده و موقع جدا شدن پاره نشود.

۷- می‌توانید از **تخم بلدر چینهای کوچک رنگ شده** نیز در کنار تخم مرغهـا اسـتفاده کنید.

۸-تخم مرغها را همینطور ساده یا رنگ شـده **داخـل سـلفونهای کوچـک** گذاشـته و بـا روبانهای رنگی بالای آن را پاپیون کنید.

۹-از **گلهای پارچه‌ای کوچک آماده به همراه نوارهای رنگی** جهت تزیین تخم مرغهـا استفاده نمایید.

۱۰-از **تخم مرغ شانسی‌ها یی که از شکلات و سکه پر کرده اید** برای هدیـه دادن بـه بچه‌ها نیز می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید.

۱۱- می‌توانید از مادر بزرگهای مهربان کمک گرفته و مثل بافت کـلاه عمـل کـرده،

روی تخم مرغ‌ها را بوسیله‌ی **کامواهای رنگی** بپوشانید.

۱۲- روی تخم مرغ‌ها شمع باریک و سبک گذاشته و آنها را برسر سفره هفت سین عید نوروز روشن کنید.

۱۳-با استفاده از **چسب مایع و غلات مثل برنج ،گندم و جو و حبوبات** آنها را تزیین کنید.

میز شامی‌عاشقانه بچینید

لحظه‌های صرف شام لحظات مناسبی هستند که دو نفر همدیگر را بشناسند و نسبت به هم ابراز علاقه نمایند.

یکی از کارهایی که روز همسر را به روزی شگفت انگیز تبدیل می‌کند صرف یک شام رمانتیک می‌باشد. لحظه‌های صرف شام لحظات مناسبی هستند که دو نفر همدیگر را بشناسند و نسبت به هم ابراز علاقه نمایند. اگر که مایلید برای روز همسر از دوستتان در خانه پذیرایی نمایید و نیاز به ایده‌ای برای زیباتر کردن میز شام دارید در ذیل این مطلب چند نوع چیدمان زیبا آورده شده است که بعنوان میزبان می‌توانید از آنها الهام گرفته و در ایجاد یک فضای رمانتیک به شما کمک شایانی خواهد کرد.

شمع و گل بر روی میز شام جز وسایل کاملاً معمول برای تزیین یک میز است اما نظرتان در مورد نوع قاشق‌ها و بشقاب‌های مورد استفاده بر روی میز چیست ؟ شاید به نظرتان کمی‌عجیب بیاید اما بدانید که قاشق‌ها و بشقاب‌ها از وسایل جذاب میز شان هستند. بهره گیری ایده‌های خلاق برای چینش وسایل بر روی میز شام بر ظاهر میز تاثیر زیادی دارد.

آموزش سفره آرایی

تزین میوه و سبزی هنر چشم نوازی است که در ایران به سفره آرایی شهرت دارد. میـوه آرایی هنر خاصی است که افراد با مشاهده آن به طور ناخودآگاه احـساس شـادی و طـراوت می کنند.

این هنر خلاقانه در بر گیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌هـای ویـژه‌ای اسـت کـه غـذاهـا و میوه‌ها را تا جایی اشتها آور کرده که حتـی بعـضی از پزشـکان بـرای رفـع مـشکلات بـی اشتهایی کودکان استفاده از هنر سفره آرایی را تجویز می کنند. در مجموع هدف اصلی سفره آرایی هم همین جذاب کردن و اشتها آور کردن مواد غذایی است تا با لذت بیشتری مصرف شود.

استفاده از تکنیک‌های میوه آرایی در مراسم‌ها و ایام خاص کاربرد دارد. مراسم‌هایی مثل عقد و عروسی، شب یلدا ، میزهای شام ،عید نوروز ،تزئین غـذا و هتلـداری و... ازجملـه کاربردهای اصلی سفره آرایی می‌باشد.

آموزش هنر میوه آرایی و سبزی آرایی نیاز به آمادگی قبلی به هنرهای دیگر مثل نقاشی و طراحی نداشته و فقط نیازمند ذهنی خلاق و آمـوزش بـوده کـه تجربـه نـشان داده اکثـر افرادی که به این هنر مسلط شده‌اند خلاقیت‌های خاصی را از خود نشان داده‌اند.

سفره عقد

سفره عقد یکی از سفره‌های سنتی ایرانی است که درمراسم عقد و یا هنگام عروسی پهن می‌شود و عروس و داماد بر سر آن می‌نشینند و به خطبه عقد گوش فرا می‌دهند. سفره عقد در اکثر شهرهای ایران رواج دارد.

در سفره عقد شش ظرف وجود دارد که هرکدام محتوی چیزی است که بیـانگر آرزویـی برای عروس داماد است. ظروف سفره عقد معمولاً شامل: گردو،بادام، فنـدق، نـان و نبـات و تخم مرغ می‌باشند. در میان این ظروف سـفره عقـد، ظـرف‌هـایی از شـیرینی و نـان پنیـر وسبزی، جام‌هایی از عسل و ماست که کنایه‌ای از شیرینی و ترشی در کنار هـم در زنـدگی مشترک می‌باشند قرار دارد. تخم مرغ در سفره عقد نمادی است برای باروری و زایش اولاد توسط عروس ونان نمادی برای برکت ورزق وروزی است.نبات برای شیرین کامی‌و...

اجزای سفره عقد به گواهی تاریخ یکی از رسوم و گزینشهای پیشینیان بی حکمـت و بـی دلیل نبود. در واقع گستردن بساط عقد پیش از عروس وداماد نوعی کارت تبریـک گویـا بـا آرزوی سعادت برای زوج جوان بود. با این هدف وبه این مضمون هر ترکیب و مـاده‌ای کـه در سفره عقدبه کار می‌رفت ، معنایی ویژه و زیبا در خودداشت. شاید امروز بیـشتر عـروس و دامادها و اطرافیان آنها ندانند که معنای ترکیـب سـفره عقـد چیـست و در اسـاس بـه چـه منظوری گسترده می‌شود. یعنی از یک رسم پر معنای دیرین فقط صورت ظاهری آن حفـظ شده و به جا مانده است.

اجزای سفره عقدعبارتند از:

قرآن مجید: کتاب خدا به نشانه‌ی مورد تایید قرار داشتن وصلت از سوی خداونـد و طلـب یمن و برکات الهی جلو آینه و بالای جانماز قرار می‌گیرد.

آینه :آینه یکی دیگر از اجزای سفره عقد است، هچنان کـه در خریـد عروسـی آینـه در سرلوحه و پس ازقرآن مجید قرار دارد ، در سفره عقد نیز در صدر سـفره و رو بـه عـروس و داماد قرار می‌گیرد تا با نگریستن در آن دلهایشان نسبت به هـمماننـد آینـه صـاف و زلال باشد وسعادتمند شوند.

شمعدان:یک جفت شمعدان از دیگر اجزای سفره عقد است،شـمعدانها در دو سـوی آینـه

جای دارندو شمع‌های فروزان درون آنهـا هنگـام جـاری شـدن صـیغه عقـد ،نـشانه آرزوی روشنایی وگرمی در پیوندعروس و داماد است.

جانماز: جانمازهم یکی دیگر از اجزای سفره عقد اسـت.جانمـاز پیـشاپیش آینـه گـسترده می‌شود و روی آن مهرو تسبیح زیبایی قرار می‌دهند تا گواهی بر پای بندی زوج نـسبت بـه اصول دین اسلام باشدو تبرک آن شامل حال عروس و داماد شود.

کاسه نبات: کاسه نبات در یک سوی بالای سفره عقـد تـوده‌ای از نبـات را بـه شـکل زیبای قالبی خاص که گاه در چندین طبقه تهیه شده است ، قرار می‌دهند. نبات نماد آروزی شیرینی پیوند عروس داماد است که معمولا آن را از نبات اعلای زعفرانی تدارک می‌بینند.

نقل و سکه :نقل و سکه نقل بـه نـشانه‌ی شـیرین کـامی و سـکه بـرای افـزایش روزی عروس و دامادسر سفره‌ی عقد گذاشته می‌شود. امروز مخلوطی از نقل سه مروارید و پولـک را در بسته بندی‌های کوچک یا اشکال ابتکاری دیگر قرار می‌دهند واین تورها را با شـکوفه و روبان تزیین می‌کنند.سکه‌های ویژه سفره عقد ،طلایی رنگ است که روی آن مبارک باد یا نام مبارک حضرت مهدی (عج) ضرب می‌شود.

تخم مرغ: یکی از اجزای سفره عقد تخم مرغ است.تخم مـرغ نمـاد تولـد وتـداوم نـسل است از این رو پیداست که نهادن آن بر سفره‌ی عقد به نیت ادامه نسل زن و مرد و بـاروری ازدواج آن دو می‌باشد. معمولا برای تبرک تعداد تخم مرغ‌ها را پنج دوازده یا چهارده به نیـت پنج تن دوازده امام(ع)و چهارده معصوم(ع) انتخاب می‌کنند.

فندق گردو و بادام: فندق گردو و بادام این خوراکی‌های مقوی و پر مایه الهی رانیـز بـه نشان گسترده بودن سفره خوراک عروس و داماد و توانمندی آنها سر سفره عقد می‌گذارند.

نان و پنیرنان: نان و پنیر نان نیز از دیگر اجزای سفره عقد است.نان و پنیـر نـان،را بـه نشانه‌ی برکت خداوند و پنیر را با نیت وسعت روزی و سپید بختی بر سـر سـفره عقـد مـین

شانند. امروز نان و پنیر را به صورت لقمه‌های کوچک در می‌آورند و با نایلون محافظ غذامی پوشانند. سبزی را به نشانه‌ی سلامتی سر سبزی و خرمی در سفره عقد میگذارند.

گل:گل بهنشانه شادابی و طراوات و به عنوان نمادی از زیبایی این پیوند، سبدی از گل بر سفره عقد می‌نشانند. همچنین برای آراستن اجزای دیگرسفره عقد نیز از شاخه‌های گل و گلبرگهای رنگین استفاده می‌کنند. گل سرخ یا رز نماد شناخته شده عشق در سراسر جهان است.

شیرینی آشکار است که شیرینی به نشانه به ارمغان آوردن شهد خوشبختی بر سر سفره عقد می‌نشیند.

میوه:میوه ازدیگر اجزای سفره عقد است.نهادن میوه‌های رنگین بر سر سفره عقد به منزله برخورداری عروس و داماد از مواهب رنگارنگ الهی ونعمت‌های طبیعی زندگی است.

عسل:مراسم عسل در دهان همدیگر گذاشتن پس از جاری شدن صیغه عقد به منظور آن که عروس داماد درآینده مایه‌ی شیرین کامی و دلارامی هم باشند.

کله قند:کله قند، از اجزای دیگر سفره عقد است.ساییدن یک جفت کله قند هم شکل و هم‌اندازه روی پارچه‌ای بر سر عروس و داماد به نیت فروباریدن شادی و شییرنی بر سر آنها طی زندگی مشترک صورت می‌گیرد. تور قند ساییدن حریر تور با پارچه نازک سپید رنگی را به شکل مربع یا مستطیل تهیه می‌کنند تا کله قندها روی آن بر سر عروس و داماد ساییده شود

مرغ با کرم ترخون

سس سفید، سبزیجات، نمک و فلفل را به مخلوط افزوده و در صورت نیاز کمی‌آب مرغ دیگر اضافه کنید، اجازه دهید روی حرارت ملایم مرغ‌ها پخته و...

موادلازم:

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سینه مرغ	۴ عدد
پیاز	۱ عدد، خرد شده
سیر	۱ تا ۲ حبه، ریز یا رنده شده
قارچ	۲۰۰ گرم، ورقه شده
آب مرغ	۱ پیمانه
سس سفید	۱ پیمانه، رقیق
ترخون تازه	۴/۱ پیمانه، خرد شده
جعفری تازه خرد شده	کمی
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ترخون و جعفری	برای تزئین
اگر ترخون خشک بود	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

مرحله ۱ - روغن را در تابه ریخته و سینه‌های بدون پوست مرغ را افـزوده، روی حـرارت متوسط برای ۱۰ دقیقه یا بیشتر قرار دهید تا هر دو سمت مرغ‌ها طلایی شوند.

مرحله ۲ - حرارت را کم کنید و ۱۰ دقیقه دیگر به مرغ‌ها زمان پخت دهید، سپس آن‌هـا را از تابه خارج کنید.

مرحله ۳ - پیاز و سیر را در تابه ریخته و تفت دهید تا نرم شوند ولی رنگ آن‌ها قهـوه‌ای نشود.

مرحله ۴ - قارچ‌ها را به مخلوط پیاز افزوده و برای ۲ دقیقه تفت دهید، سـپس مـرغ‌هـا را

همراه با آب مرغ افزوده و برای ۱۰ دقیقه بپزید.

مرحله ۵ –سس سفید، سبزیجات، نمک و فلفل را به مخلـوط افـزوده و در صـورت نیـاز کمی‌آب مرغ دیگر اضافه کنید، اجازه دهید روی حرارت ملایم مرغ‌ها پخته و آب مرغ نسبتاً غلیظ شود، سپس در ظرف مورد نظر کشیده و با سبزی تازه تزئین کنید.

تزیین آناناس به شکل طوطی

مواد لازم:

آناناس	یک عدد
هویج	یک عدد کوچک
فلفل سیاه درسته	۲عدد
خلال دندان	۵-عدد

طرز تهیه:

- مطابق تصویر از ۵ سانتی بالای آناناس یک برش افقی داده و جدا کنید.
- پایین آناناس را به کمک چاقو خالی نموده و تکه‌های آناناس را خرد نموده و داخـل آن بریزید.
- برای درست کردن سر طوطی قسمت قرمز مشخص شده را به صورت مخروطی برش دهید.
- برای درست کردن بدن طوطی، برگهای علامتگذاری شده در تصویر را به شکل حجم دار کوتاه کنید.(برای درک بهتر تصویر نهایی را ببینید.)

- یک حلقه از هویج به ضخامت ۳ میلی تر بریده و به شکل منقار طوطی برش دهید.
- منقار طوطی را با خلال دندان روی آن ثابت کنید.
- برای درست کردن چشمهای طوطی، با نوک چاقو به عمق دانه‌هـای فلفـل، روی سـر طوطی گود کنید.
- دانه‌های فلفل را درون سوراخ‌ها جای داده و به آرامی‌با انگشت فشار دهید.
- طوطی آماده شده را با ۲ عدد خلال دندان روی کاسه پایینی ثابت کنید.

کاسه طالبی

به کمک چاقو مانند شکل کمی‌از سر طالبی را برش دهید

مواد اولیه:

قاشق اسکوپ

طالبی یا خربزه

چاقو

گام ۱

به کمک چاقو مانند شکل کمی‌از سر طالبی را برش دهید (به این دلیل که بتوانیـد آن را ثابت نگه داریم و حرکت نکند)

گام ۲

سپس آن را از وسط به دو قسمت برش دهید

گام ۳

به کمک قاشق اسکوپ داخل آن را به صورت حفره حفره درآورید

گام ۴

به کمک قلمو و رنگ خوراکی قسمت خارجی آن را تزئین کنید

گام ۵

و در صورت تمایل رنگ کنید

گام ۶

به این شکل

گام ۷

سپس داخل آن را با میوه‌های ریز پر کنید.

تزئین انواع سالاد به شکل برش هندوانه

معرفی وسایل سفره آرایی

سفره آرایی یعنی چیدن میز غذا ، سفره‌های مذهبی و غیره است.اینها همـه بـستگی بـه ذوق و سلیقه شما دارد.

سفره آرایی در مورد غذاها است و شامل انواع بـرنج ، ســالادهــا، مرباجـات، ترشــیجات ، آشها، سوپ‌ها سفره‌های مـذهبی و سـنتی ، صـیفی جـات ، سـبزیجات ، تـزئین دسـتمال سفره‌ها، تزئین تخم مرغ و غیره است.

توپی دو سر:

برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.

چاقوی آرایشی:

به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.

مارپیچ دوبل:

برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن:

کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دو سر:

برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود.

برش فنری:

وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نـام آن برش فنری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرایی بکار می‌رود:

قالبهای شیرینی:

برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار:

برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده:

با استفاده از چاقوی آرایشی V شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می‌آوریـم، گوجـه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم بایـد پـشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کـردن مـواد، از چـاقوی تـوپی دو سـر استفاده می کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می‌آوریم. از ایـن وسیله برای تزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوبل ، سر هویج را می‌زنیم و بـا فـشار بـصورت پـیچ داخـل هویج می‌کنیم و خارج می‌کنیم.

برای تزیین هندوانه می‌توانید:

۱- آن را از طول زیکزاک یا دالبر ونیم دایره ،نیم دایره‌ای برش داده اما نه کامل بلکـه در وسط آن یک دسـته‌ی زیکزاکـی یـا دالبـری نگـه داریـدتا بـه شـکل سـبد شـود وسـپس هندوانه‌های داخل آن را گرد گرد با قاشق معمولی ویا با قاشـقهای بـستنی در آورده وبـرای اینکه همه‌ی هندوانه‌ها را گرد گرد در بیا ورید از ابتدا که همـه‌ی توپهـا را در مـی‌آوریـد در ظرفی دیگر ریخته وسپس همه را به سبد هند وانه‌ای خود وارد کنید.می‌توانید برای پـذیرایی از چوبهای کبابی کوچک که چند عدد را در توپهای هندوانه‌ای فرو کرده اید و به آن شـکل زیبایی هم می‌بخشد به جای چنگال استفاده نمایید.

۲- هندوانه را از عرض وبدون دسته باز هم زیکزاکـی یـا دالبـر بـرش داده وایـن بـار در ظرفی مربع شکل برش دهید وبـا چنگالهـای سـفید کـوچکی کـه از فروشـگاههای لـوازم شیرینی می‌توانید تهیه کنید در این هندوانه‌های مربعی شکل زده و از مهمانان شب یلـدایی خود پذیرایی کنید.می‌توانید برای زیباتر شدن هندوانه تان از ترافل که بر روی آن می‌پاشـید استفاده نمایید.

۳- پوست هندوانه را تا نیمه با یک چاقوی تیز طوری بردارید که سفیدی‌های زیر پوست باقی بماند وتنها پوست سبز آن جدا شود ،سپس یک گل رز را در نظر گرفته وبا برشهایی بر روی پوسته‌ی سفید هندوانه آن را بوسیله‌ی چاقوی لیزری به شکل گل در بیاورید.

۴- هندوانه را ازطول نصف کرده و ۵ تا ۱۰ سانت روی آن را به شکل ترمه بـرش دهیـد که برای این کار می‌توانید شکل ترمه را ابتدا بر روی آن با نوک چاقو کشیده وسپس اطراف آن ۵ تا ۱۰ سا نت رویی را به آرامی‌خالی کنید به طوری که یک ترمه‌ی قرمز از هندوانـه در

رو وبقیه‌ی آن به شکل قبل با پوسته‌ی سبزدر زیر قرار داشته باشد.

۵- هندوانه را از وسط نصف کرده و همراه با پوست آن ،برشهای نیم دایره‌ای هم‌اندازه‌ای درست کنید همانطور که همیشه برش می‌دهید با این تفاوت که همه هم‌اندازه ونسبتا نازک باشند ،سپس آنها را درون سینی گرد سیلور یا کریستال وبلور مانند پره‌های پنکه مشترک در نقطه‌ای در مرکز قرار دهید.

۶- هندوانه را از وسط نصف وسپس باز نیمه‌ها را از وسط دقیق نصف کنید تا چهار قسمت بزرگ مساوی داشته باشید ،سپس آنها را با پوست از طول به شکل برش برش‌های هم‌اندازه‌ی مثلثی شکل در آورید وهمه را در ظرف استیل ماهی شکل مانند پولکهای ماهی پشت سر هم قرار دهید ویا در ظرفی بیضی شکل پشت هم برای پذیرایی بچینید.می‌توانید در کنار تزیینات دیگر هندوانه‌ها مقداری را برای بچه‌ها به این شکل آماده نمایید که بسیار راحت ودر عین حال زیباست.

۷- روشهای ساده دیگر را تنها با تصویر برای شما نمایش می‌دهیم. امیدواریم که مورد توجه شما کاربران عزیز قرار گیرد

آموزش تزیین فلفل به شکل گل ورونیکا

برگرفته از آکا ایران: با استفاده از چند فلفل رنگی می‌شود گل‌های زیبای ورونیکا را خلق نمود قرار دادن همین اشکال ساده می‌تواند موجب تحریک اشتهای کودکان به خوردن سبزیجات شود.

وسایل مورد نیاز :

فلفل رنگی، چاقوی حکاکی، اسکنه‌۷شکل، خلال هویج.

روش کار :

با اسکنه گلبرگ‌های ریز در سطح فلفل ایجاد کنید.

فلفل را در آب سرد بگذارید.

با چاقو گلبرگ‌های ریز در سطح فلفل ایجاد کنید.

فلفل را در آب سرد بگذارید.

خلال هویج را در شکاف‌های فلفل بگذارید.

تزیین انار شب یلدا

-انارها را در صورت خشک و سفت بودن تاجشان از قسمت تاجشان نیم ساعت درون آب ولرم قرار داده وسپس تاج آن را با دست از هم باز کرده تا مثل گلبرگهایی به پوست انار بچسبدو در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- کلاهک وتاج انار را تا نیمه به گونه‌ای از آن جدا کنید که داخل انار هیچ به هم نریزد وبه شکلی در آید که انار از نیمه با پوست وقسمت رویی آن باز دیده شود.این مدل در کنار میوه‌های دیگر زیبا دیده خواهد شد.

۳ -پوست انار را با یک چاقوی لیزری تیز از روی آن برداشته یا انارها را همینطورکامل ودرست درون ظرفی جداگانه قرار دهید ویا به قطعات کوچکتری که بسیار برای مصرف راحت تر است در آورده وبر سر سفره‌ی یلدایی خود بگذارید.

۴ - انارها را دانه کرده درون کاسه‌ای بلوری بریزید ودر لابه لای آنها چند نگین کوچک آناناس وانگورریخته وچند تکه از انارهای کوچک هرمی‌شکل نیز روی آنها بگذارید.

هنر سفره آرایی

دستمال سفره‌ی کله خرگوشی:

۱ ـ دو طرف یک دستمال سفره (۵۰ × ۵۰) را مطابق تصویر به سمت مرکز تا بزنید.

۲ ـ مطابق با فلش دو قسمت را روی هم بیاورید.

۳ ـ مرکز دستمال را پیدا کنید. دو طرف را روی آن تـای مثلثـی بزنیـد بـه گونـه‌ای کـه اضافه‌ی آن به سمت پایین قرار گیرد.

۴ ـ دو طرف بیرونی درپایین را به سمت مرکز بار دیگر تا بزنید.

۵ ـ همانند مسیر راهنما ، به سمت مرکز بار دیگر تا بزنید.

۶ ـ مثلث بالا را به پشت ببرید.

۷ ـ دو مثلث در طرفین را به مرکز برده و لای هم ببرید.

۸ ـ تصویر به دست آمده ، کار نهایی را مشخص می‌نمایـد. بـرای اسـتفاده از ایـن مـدل دستمال ، آن را به پشت برگردانید. لای گوش‌هـا را بـاز کـرده و دولای بـاز را بـه طـرفین راهنمایی کنید.

روشهای تزیین سالاد الویه:

آیا تا به حال راجع به تزیین انواع سالادهای الویه فکر کرده اید؟ در این برنامه یـک روش تزیین سالاد الویه را به شکل مرغ به شما آموزش می‌دهیم.

تزیین الویه به شکل طاووس:

سالاد را از قبل آماده کرده ، داخل یک سینی نسبتاً بـزرگ ، بـه شـکل مـرغ خوابیـده در می‌آوریم.یک هویج را برش مثلثی شکل می‌دهیم و نوک مرغ را بـا آن درسـت مـی‌کنـیم.

روی هویج را از مواد الویه می‌پوشانیم. از دو عدد نخود فرنگی برای چشمهای مـرغ اسـتفاده می‌کنیم، از یک هویج با برش خاصی برای تاج مرغ استفاده مـی‌کنـیم، از چیـپس بـصورت ایستاده برای بال و پر مرغ استفاده می‌کنیم. مقداری جعفری در کنار مرغ و درون ظرف قرار می‌دهیم. هویج و فلفل را بصورت حلقه‌ای برش می‌زنیم و روی سبزی‌ها قرار می‌دهیم.

روش دیگر تزیین :

مقداری کالباس داخل روغن سرخ می‌کنیم، (طوری که سفت نـشود) داخـل هـر یـک از کالباسها مقداری الویه می‌ریزیم و بصورت گل شیپوری در مـی‌آوریـم. بـرای وسـط گـل از لوبیای پخته استفاده می‌کنیم، وسط آنرا برداشته و مقداری گل کلم را بصورت گـرا اسـتفاده می‌کنیم. گل کلم را سرخ کرده ، با پودر سوخاری آن را شکل می‌دهیم ، اطراف آنرا با خیـار شور تزیین می‌کنیم. خیارشورها را به شکل گل لاله در می‌آوریم.

تزئین سفره افطار

در سفره حلیم، حلوا، شله زرد، خرما، پنیر، مربا، آش، کتلت، سوپ، نان و چای داریم.

تزئین حلوا، ابتدا آن را بصورت کپه در می‌آوریم و به آن مدل گل هشت برگ می‌دهیم. با استفاده از وسیله‌ای خاص به حلوا شکل می‌دهیم. حلوا را داخـل قیـف قـرار مـی‌دهـیم و بصورت گلبرگ روی حلوای تزئین شده، می‌ریزیم.

تزئین **شله زرد**: یک شابلون یا علـی را روی شـله زرد قـرار داده، مقـداری **دار چـین** روی شابلون می‌ریزیم، سپس شابلون را آهسته بر می‌داریم، کلمه یا علی روی شله زرد افتاده است.

چیدمان سفره

در سفره‌های بیضی شکل، **در دو سر بیضی از گل** استفاده مـی‌شـود. در سـفره‌هـای مستطیل شکل، گلها را **در وسط عرض مستطیل** قرار می‌دهیم. در سفره‌های مربع شـکل، از یک **گوشه** آن استفاده می‌کنیم. در صورت استفاده از گلدان، باید حداکثر شاخه‌های گـل ۲۰ سانتی متر باشد.

ابتدا بشقاب پلو خوری که بشقاب اصلی است را روی میز می‌گذاریم. سپس بـشقاب سوپ خوری را قرار داده، چنگال و قاشق را در کنار سفره قـرار مـی‌دهـیم، سـپس کـارد را می‌گذاریم. بشقابهای سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم، بـدین صـورت کـه: دسـتمال سفره را از پشت گوشه دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم (یعنی از هر طرفی کـه چهارگوشـه می‌شود یک تا می‌زنیم) مجدداً مثلثهایی را کـه تـا زدیـم، بـه رو بـر مـی‌گـردانیم. سـپس گوشه‌های این مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم این دستمال سفره بـه شـکل گـل نیلـوفر در می‌آید. این دستمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزئین نمود.

اگر قصد استفاده از **شمع** را در سفره داریـد، مـی‌تـوان دسـتمالها را در جائیکـه شـمع یـا شمعدان است قرار دهید و به این شکل سفره را تزئین کنید.

لیوان درسمت راست قرار می‌گیرد، برای تزئین آن دستمال کاغذی را پهن مـی‌کنـیم و از وسط آنرا بر می‌داریم و بشکل یک گل داخل لیوان قرار می‌دهیم.

روش دیگر برای تزئین دستمال کاغذی: دستمال کاغذی را پلیسه مـی‌کنـیم و از وسـط می‌گیریم و داخل لیوان قرار می‌دهیم. دو عدد دستمال کاغـذی را در دو طـرف سـفره قـرار می‌دهیم و شمعدانی را در داخل آن قرار می‌دهیم.

بنابر این می‌توان با سلیقه‌های مختلف و رعایت سفره آرایی، سفره را تزئین نمود.

چیدمان مواد غذایی در سفره

برای پیش نیاز غذا بایستی از **سوپ** استفاده کرد. سوپ را طوری در سفره قرار می‌دهیم که در دسترس تمام میهمانات باشد. بعد از سوپ می‌توان از ترشی‌ها استفاده کرد.

غذای اصلی سفره **برنج** است. کتلت را در کنار برنج قرار داده و ماهی را نیز در کنار آنها قرار می‌دهیم.

چنانچه دو نوع غذای مشابه داشته باشیم، آنها را در دو طرف سفره قرار می‌دهیم، نان را در گوشه سفره قرار می‌دهیم، به تعداد مهمانها در کنار هر بشقاب، ماست قرار می‌دهیم (ماست در سمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد).

آب و دوغ را نزدیک میزبان قرار می‌دهیم تا بتواند لیوانهای مهمانان را پر کند. البته تمام این مسائل بستگی به ذوق و سلیقه و امکانات شما دارد.

تزئین کتلت و کوکو

مقدمه :

در این جلسه تزئین کتلت و کوکو را آموزش می‌دهیم.

کتلت را در ظرفی قرار می‌دهیم، مقداری جعفری کنار کتلتها قرار می‌دهیم، یک گوجه فرنگی را بصورت گل باز می‌کنیم و در وسط ظرف قرار می‌دهیم، خیار شورهای را به شکل لاله در می‌آوریم ، فلفل را به حالت ۷ و ۸ برش داده ، از هم باز می‌کنیم و سس را درون فلفل می‌ریزیم. سپس مقداری ذرت را داخل آن می‌ریزیم.

چند عدد کتلت گوشت روی سینی قرار می‌دهیم، یک فلفل را برش می‌زنیم، بطوریکه برشها بهم پیوسته باشند، وسط و مواد زائد آن را در می‌آوریم. البته برشها را از بالا و پائین می‌زنیم تا به شکل گل لاله در بیاید، این فلفل را وسط کتلتها قرار می‌دهیم. یک گوجه

فرنگی را پوست کنده ، پوستهای آن را چهار قـسمت مـی‌کنـیم و روی فلفـل مـی‌ریـزیم. مقداری ماست داخل فلفل می‌ریزیم، چند عدد چیـپس کوچـک را در وسـط ماسـت تـزئین می‌کنیم و یک گل کلم پیچیده شده، داخل این ماست و چیپس قـرار مـی‌دهـیم. مقـداری سیب زمینی خلال شده و سرخ شده نیز کنار کتلتها قرار می‌دهیم.

تزئین کوکو :

کوکو را درون سینی قرار می‌دهیم، وسط آنرا برش دایره‌ای شکل مـی‌زنـیم. یـک گوجـه فرنگی را برش می‌زنیم و این قطعات برش خورده را در وسط کوکـو قـرار مـی‌دهـیم. یـک گوجه فرنگی دیگر را پوست کنده، بصورت گل باز در وسط این گوجه فرنگی قرار می‌دهیم. سپس سه برش مثلثی در کوکو می‌دهیم. سیب زمینی را به صورت خلال خرد کرده و سرخ می‌کنیم. سپس سیب زمینی سرخ شده را داخل برشهای کوکو قرار می‌دهیم. یـک فلفـل را بصورت دایره دایره برش می‌زنیم، داخل این فلفلها را خالی کرده و در کنار ظرف کتلت قـرار می‌دهیم. تعدادی فلفل ریز قرمز را در کنار دایره‌های فلفل سبز قرار می‌دهیم.

تزیین ماهی

مقدمه :

ماهی را سرخ می‌کنیم و داخل بشقاب قرار می‌دهیم. کلم رنگ شده را (بدین صورت کـه پودر یا رنگ خوراکی را در آب ولرم می‌ریزیم و کلمها را داخل آن می‌ریزیم تا رنگ بگیرنـد) در بشقاب می‌چینیم.

سپس گوجه فرنگی را بصورت گل یا پره برش می‌زنیم ، در کنار بـشقاب مـی‌گـذاریم. از نخود فرنگی هم برای تزئین استفاده می‌کنیم. سپس با استفاده از سس سفید روی مـاهی را تزئین می‌کنیم. از هویج رنده شده نیز برای تزئین استفاده می‌کنیم.

ماهی کیلیکا:

سر و دم ماهی کیلیکا را زده و آن را کباب یا سرخ می‌کنیم. اگر آن را تکه تکه کـردیم از سیب زمینی سرخ شده یا چیپس ، هویج ریز پخته شده و لوبیا سبز برای تزئین آن می‌تـوان استفاده کرد.

تزئین سیب به شکل پرنده

برای درست کردن پرنده ، سیب باید گرد، باشد. قبل از برش زدن آن مقداری از سـیب را می‌بریم به صورتیکه در بشقاب بایستد. برای برش زدن سیب از قسمت بالای سیب استفاده می‌کنیم، یک لوزی در می‌آوریم، برش بعدی باید بزرگتر از اولی باشد. توجه داشته باشید که زمان برش چاقو در لوزی باید در گردش باشد تا براحتی آن را در آوریم.

از قسمت کناری سیب برای بال پرنده استفاده می‌کنیم. ابتدا یک لـوزی کوچـک در آن قسمت در می‌آوریم. سپس لوزی بزرگتر و به همین شکل ادامه می‌دهیم. باید توجه کرد که برشها عمیق باشد تا لوزی درآید.

سپس قسمت گردن پرنده را در می‌آوریم. قسمتی از سیب را که در ابتدا برداشته بودیم، با چاقو به شکل هلال در می‌آوریم ، تا سر قو درست شود. با خـلال سـر و گـردن را بـه هـم وصل می‌کنیم.

و از پشت بزرگترین لوزی را در قسمت پائین سر پرنده قرار می‌دهیم. و لوزیهای بعـدی را با خلال نصب می‌کنیم. بالهای پرنده را نیز توسط لوزیهای بزرگ و کوچک با خلال وصـل می‌کنیم.

تزئین دسرها

کاکائو را داخل یک کیسه که بصورت قیف در آورده‌ایم ، ریخته و با آن روی کرم کارامل را بصورت گل تزئین می‌کنیم. همچنین می‌توان مقداری خامه در داخل قیف در آورده‌ایم ، ریخته و با آن روی کرم کارامل را بصورت گل تزئین می‌کنیم. همچنین می‌توان مقداری خامه در داخل قیف ریخته و با آن روی کرم کارامل را بصورت گل تزئین کرد و می‌توان روی هر یک از این گلها یک دانه آلبالو گذاشت.

ظرف ژله‌ای را تهیه کرده و ژله را در آن قرار می‌دهیم. با استفاده از توپی لوستن دایره‌هایی کوچکی از کیوی برش داده و یکی از این دایره‌ها را در داخل ژله قرار می‌دهیم و اطراف آنرا با آلبالو تزئین می‌کنیم.

پرتقال را نیز به همین صورت برش می‌زنیم و می‌توان ژله را داخل ظرف پرتقال (که در جلسات گذشته آموزش داده شد) و با خلالهای فانتزی تزئین کرد. یک دانه آلبالو روی خلالهای فانتزی می‌گذاریم تا بصورت یک گل روی دسته سبد در آید. یا می‌توان با برشهای کوچک از کیوی ، ژله را تزئین کرد، یا می‌توان پوست پرتقال را به صورت چتر درست کرد و تمام آلبالوها را داخل چتر فانتزی قرار داد و کنار ژله گذاشت.

یک پرتقال را به صورت ۷ و ۸ درآورده، یک قسمت آن را بر می‌داریم، به همان صورت پرتقال ۷ و ۸ را زیر آن گذاشته و ژله را در درون آن قرار می‌دهیم و با آلبالو تزئین می‌کنیم.

برای درست کردن پرنده ، سیب باید گرد، باشد. قبل از برش زدن آن مقداری از سیب را می‌بریم به صورتیکه در بشقاب بایستد. برای برش زدن سیب از قسمت بالای سیب استفاده می‌کنیم، یک لوزی در می‌آوریم، برش بعدی باید بزرگتر از اولی باشد. توجه داشته باشید که زمان برش چاقو در لوزی باید در گردش باشد تا براحتی آن را در آوریم. از قسمت کناری

سیب برای بال پرنده استفاده می کنیم. ابتدا یک لوزی کوچک در آن قسمت در مـی‌آوریـم. سپس لوزی بزرگتر و به همین شکل ادامه می‌دهیم. (باید توجه کرد که برشها عمیـق باشـد تا لوزی درآید). سپس قسمت گردن پرنده را در می‌آوریم. قـسمتی از سـیب را کـه در ابتـدا برداشته بودیم، با چاقو به شکل هلال در می‌آوریم ، تا سر قو درست شود. بـا خـلال سـر و گردن را به هم وصل می کنیم. و از پشت بزرگترین لوزی را در قسمت پائین سر پرنده قـرار می‌دهیم. و لوزیهای بعدی را با خلال نصب می کنیم. بالهای پرنده را نیـز توسـط لوزیهـای بزرگ و کوچک با خلال وصل می کنیم.

مقدمه :

در قسمت بالای پرتغال ، یک مثلث کوچک ، برش سـطحی مـی‌دهـیم (چـاقو را زیـاد داخل نمی‌بریم) که برای خرطوم فیل استفاده می‌شود. در پهلوی پرتقال برشی برای گـوش می‌دهیم. از سنجاق برای چشم فیل استفاده می‌کنیم که در بالای خرطوم قرار می‌دهیم.

در قسمت پائین ، مقداری از پرتقال را بر می‌داریم و مثلثهای کوچکی برای پاهـای فیـل در می‌آوریم ، با سنجاق در چهار گوشه برشی که داریم می‌زنیم.

این کار را بر روی کیوی هم می‌توان انجام داد یا یک ماهی درست کرد. بدین صورت کـه، از دو طرف کیوی دو برش برای گوش ماهی می‌دهیم. با سنجاق دو تا چشم بالای کیـوی می‌گذاریم. با یک برش ، بینی ماهی را درست می‌کنیم، بطوریکه بـرش جـدا نـشود. بـرای دهان ماهی نیز یک برش می‌زنیم.

– یک کیوی را برداشته قسمت وسط کیوی را برش می‌زنـیم (بـه صـورت ۷و ۸ بـرش می‌زنیم) یا به صورت دالبری برش می‌زنیم. با قـسمت دیگـر کیـوی بادبـان‌هـایی درست می‌کنیم و ۳ تا از این بادبانها را داخل کیوی قرار می‌دهیم.

تزئین هندوانه به شکل صدف

یک هندوانه گرد داریم که توسط وسایل سفره آرایی مخصوص یا با چاقو از قسمت سر هندوانه بصورت اریب بطرف پائین برش می‌زنیم.

تمام این کارها بایستی بهم متصل باشند تا برشها به راحتی باز شوند بدین صورت یک ردیف دیگر موازی با این برش ، برش می‌زنیم و در پایان اضافه‌ها را در می‌آوریم.

برای این صدف بوسیله توپی دو سر دو تا چشم درست مـی‌کنـیم. درون قسمتهایی که بوسیله توپی دو سر درآورده‌ایم مروارید می‌گذاریم. تا چشمهای صدف درست شود.

با چاقو یک حالت مثلثی کوچک برای بینی این صدف درست می‌کنیم. هلالی در بالای چشمها می‌دهیم تا ابروی صدف درست شود. بوسیله توپی دو سر دهان صدف را درست می‌کنیم.

تزئین خربزه به شکل قو:

۱- **شکل قو**: برای تزئین خربزه ، انتهای خربزه را با چاقو صاف می‌کنیم ، به صورت ایتسا نگه می‌داریم، با ماژیک شکل قو را روی خربزه مـی‌کشیم. بـا کـاری کـه بـرای تـزئین میوه‌هاست ، شکل قو را در می‌آوریم ، بطوریکه با برداشتن اضافه‌های آن خربزه بـه شـکل یک قو باشد. از مرواریدهای سیاه برای چشم آن استفاده می‌کنیم.

۲ - **شکل دلقک**: روی خربزه دیگری شکل دلقک را کشیده ، با استفاده از شوید موهای آنرا تزئین می‌کنیم. چشم ، بینی ، دهان و دست نیز برای آن می‌گذاریم.

با وسایل و ابزار سفره آرایی آشنا شوید

مقدمه

سفره آرایی یعنی چیدن میز غذا ، سفره‌های مذهبی و غیره است. این درس بعنـوان یـک واحد درسی در دانشگاه جامع علمـی - کـاربردی تـدریس مـی‌شـود و قـصد داریـم تمـام مهارتهای سفره آرایی را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد.

سفره آرایی در مورد غذاها است و شامل انواع برنج ، سالادها، مرباجات، ترشیجات ، آشـها ، سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی ، صیفی جات ، سبزیجات ، تزئین دسـتمال سـفره‌هـا ، تزئین تخم مرغ و غیره است.

معرفي وسایل سفره آرايي

توپی دو سر: برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.

چاقوی آرایشی: به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.

مارپیچ دوبل: برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن: کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دو سر: برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود.

وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نـام آن برش فنری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرایی بکار می‌رود

قالبهای شیرینی: برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار: برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده

با استفاده از چاقوی آرایشی V شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می‌آوریم، گوجه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم باید پشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کردن مواد، از چاقوی توپی دو سر استفاده می‌کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می‌آوریم. از ایـن وسیله برای تزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوبل ، سر هویج را می‌زنیم و بـا فـشار بـصورت پـیچ داخـل هویج می‌کنیم و خارج می‌کنیم.

فلسفه سفره هفت سین عید نوروز

فلسفه هفت سین به این قرار است: عدد هفت عدد هفت نزد ایرانیان قدیم مقدس بـود و به خاطر ستارگان هفتگانه یعنی زهره ، مشتری ، عطارد ، زحل ، مـریخ ، زمـین و خورشـید عدد هفت را گرامی‌می‌داشتند.

نیاکان ما که زرتشتی بودند ، اعتقاد داشتند که عقل مقدس یعنی اهورامزدا که به او سـپند مینو نیز گفته می‌شد ، شش وزیر بزرگ به نام امشاسپندان دارد که یعنی مقدسان جاویدان و این شش امشاسپند با سپندمینو تشکیل (هفت سپند) می‌دهند.

علت این که هفت سین به راستی هفت سین است ، اشاره بـه هفـت امـشاسپند اسـت و چون کلمه سپند با سین شروع می‌شـده ، روی ایـن اصـل بـه علامـت آن هفـت مقـدس جاودانی ، چیزهائی در نظر گرفته شده که هم با حرف سین شروع شده باشـند و هـم مـورد استفاده مثبت بشر واقع شوند.

هفت در اسلام: آسمان هفت طبقه دارد. فرعون در خواب هفت گـاو چـاق و هفـت گـاو لاغر را دید که گفتند هفت سال خشکسالی و هفت سال فراوانی می‌شود. جهنم هفت طبقه دارد. گناهان اصلی هفت عدد است. پیش از اسلام در بین اعراب ، هفت بار طواف دور کعبه مرسوم بوده و در سنت اسلامی‌نیز چنین است. هفت نفر قاری قرآن معـروف بودنـد ، هفـت بار شستن اشیاء ناپاک و قرار گرفتن هفت عضو بدن هنگام نماز بر زمین نیز مذکور است.

عدد هفت در قدیم: مردم بابل عدد هفت را مقدس می‌شمردند ، طبقات آسمان و زمـین و سیارات هفت بوده است ، ایام هفته هفت روز است. هفت از نظر مذاهب: به عقیـده هنـدیها در آئین برهما انسان هفت بار می‌میرد. عروس و داماد باید هفت قدم به اتفاق هـم بردارنـد. هفت قدم جلو رفته و قسم می‌خورند ، در آئین زرتشت هفت فرشـته مقـرب وجـود دارد. در تورات مذکور است که هفت نر و ماده را با خود برگیر تا نسلی بر جهان بماند.

هفت در آئین مسیح: هفت معجزه ، از ۳۳ معجزه را مسیح در انجیل ذکر کـرده اسـت ، در انجیل از هفت روح پلید صحبت شده است ، به نظر فرقه کاتولیک ، هفت نـوع شـادی و هفت غسل تعمید وجود دارد. هفت شهر عشق را عطار گشت ما هنوزاندر خم یک کوچه‌ایم.

هفت در تاریخ: همراهان داریوش با خود او هفت نفر بودنـد، در نقـش رسـتم در بـالای آرامگاه داریوش ، هفت نقش ملاحظه می‌شود. جنگهای هفت ساله در زمان لـوئی ۱۱ واقـع شد. اژدهای هفت سر معروف است. هفت پسر گشتاسب به هفـت راهـزن تبـدیل شـدند و هفت خوان رستم و اسفندیار معروف است. سفره‌ای است که ایرانیان هنگام نوروز می‌آراینـد. آنچه که در این سفره قرار می‌گیرد، باید دارای خصوصیت زیر باشد:

۱. پارسی باشد؛ ۲. با بند واژه‌ی «س» آغاز شود؛ ۳. ریشه‌ی گیاهی داشـته باشـد؛ ۴. خـوردنی باشد؛ ۵. اسم مرکب نباشد؛ ۶. برای بدن سودمند باشد؛ بنابراین هر آنچه که دارای این ویژگـی‌هـا نباشد - اگر چه با بندواژه‌ی «س» هم آغاز شده باشد - نمی‌توان جزء هفت سین به حسابش آورد.

در زبان پارسی، تنها هفت چیز هستند که این ویژگی‌ها را دارا هستند:

۱. سیر: به نام و عنوان اهورامزدا ۲. سیب: به نام و عنوان سپندارمذ (اسفند) ۳. سبزی: بـه نام فرشته‌ی اردیبهشت ۴. سنجد: به نام فرشته‌ی خرداد ۵. سرکه: به نام فرشته‌ی مـرداد ۶. سمنو: به نام فرشته‌ی شهریور ۷. سماق: به نام فرشته‌ی بهمن

از عناسر سفره هفت سین در تعبیری دیگر اینگونه یاد می‌شود: ۱. سیر: برای پاکیزگی ۲. سرکه: برای پاکیزگی ۳. سماق: برای پاکیزگی ۴. سنجد: تولد ۵. سمنو: نمـاد خـوبی و رشـد گیاه ۶. سبزه: موجب فراوانی برکت می‌شود ۷. سیب: نمادی از زایش هرچنـد کـه در سـفره هفت سین باید به هرحال هفت جزء که با آوای «سین» آغاز می‌شوند (نمـادی از «سـپنتا») چیده شود، ولی برای زینت و چیدمان دلپذیرتر سفرهٔ هفت سین، تقریبـاً همـهٔ خـانواده‌هـای ایرانی اجزاء دیگری هم در سفره می‌چینند و در آرایش و رنگامیزی سفره شان نهایت خوش سلیقگی را اعمال می‌کنند.

آینه و قرآن کریم نیز در کنار آن هم از اجزائی است که تقریباً در هر سفرهٔ هفـت سـینی چیده می‌شود.

برخی بر این باورند که سکه که نماد «دارایی» وآب که نماد «پـاکی و روشـنایی» اسـت بهتر است در کنار هم قرار گیرند و سکه را درون ظرفی از آب سر سفره می‌گذارند.

هفت سین قرآنی

۱- **سلامٌ قولاً مِن رَبٍّ رحیم.**(یس/۵۸) از جانـب پروردگـار [ی] مهربـان [بـه آنـان] سلام گفته می‌شود. این ندای روح افزا و نشاط بخش و مملو از مهر و محبـت خـدا ، چنـان روح انسان را در خود غرق می‌کند و به او لذت ، شادی و معنویت می‌بخـشد ، کـه بـا هـیچ نعمتی برابر نیست ، آری شنیدن ندای محبوب ، ندایی آمیخته با محبت و آکنـده از لطـف ، سرتا پای بهشتیان را غرق سرور می‌کند ، که یک لحظه‌ی آن بر تمـام دنیـا و آنچـه در آن

است برتری دارد. از پیامبر اکرم صلی الله علیـه و آلـه روایـت شـده: " در همـان حـال کـه بهشتیان غرق در نعمتهای بهشتی هستند نوری بر بالای سرایشان آشکار مـی‌شـود ؛ نـور لطف خداوند که بر آنها پرتو افکنده است. پس ندایی بر مـی‌خیـزد کـه "سـلام بـر شـمااى بهشتیان" ، نظر لطف خداوند چنان بهشتیان را مجذوب می‌کند که از همه چیز جز او غافـل می‌شوند ، و همه نعمتهای بهشتی را در آن حال به دست فراموشی می‌سپارند.

۲- **سلامٌ علی نوحٍ فی العالمین.** (صافات /۷۹) درود بـر نـوح در میـان جهانیـان. چـه افتخاری از این برتر و بالاتر که خداوند بر حضرت نوح علیـه الـسلام ، سـلام مـی‌فرسـتد ، سلامی‌که در میان جهان و جهانیان باقی می‌ماند و تا دامنه قیامت گسترده می‌شود ، سـلام خدا توأم با ثناء جمیل و ذکر خیر بندگانش در قرآن کریم ؛ کمتر سلامی‌به این گـستردگی و وسعت درباره کسی دیده می‌شود ، به خصوص اینکه لفظ " العالمین" معنی وسیعی دارد کـه نه تنها همه انسانها ، بلکه عوالم فرشتگان و ملکوتیان را نیز در برمی‌گیرد.

۳- **سلامٌ علی اِبراهیم.** (صافات/۱۰۹) درود بر ابراهیم. در آیات پـیش از ایـن آیـه ، بـه چگونگی بشارت دادن فرزندی بردبار و پراستقامت بر حضرت ابراهیم ، و جریان دستور ذبـح اسماعیل – فرزند ایشان – و تسلیم بودن هر دوی آنها بر این امر به میان آمـده اسـت کـه پس از یاد آوری این قضایا ، خداوند می‌فرماید: سلام بر ابراهیم [آن بنـده مخلـص و پـاک باد.]

۴- **سلامُ عـَلی مُوسی وهارون.** (صافات/۱۲۰) " درود بـر موسـی وهـارون." درآیـات پیش از این آیه ، خداوند ضمن آیاتی ، جریانات حضرت موسی وهارون را نقل می‌فرماید: – ما این دو برادر و قوم آنها را ازاندوه بزرگ رهایی بخـشیدیم. (صـافات/۱۱۵) – مـا آنهـا را یاری کردیم تا آنها بر دشمنان نیرومند خود پیروز شـدند. (صـافات/۱۱۶) – مـا بـه آن دو ، کتاب آشکار دادیم.

(صافات/۱۱۷) – ما آن دو را به راه راست هدایت نمودیم. (صـافات/۱۱۸) – مـا ذکـر و یاد خیر آنها را در اقوام بعد باقی وبرقرار ساختیم. (صـافات /۱۱۹) و بعـد از یـادآوری مـوارد فوق خداوند برآن دو سلام می‌رساند. سلامی‌از ناحیه پرودگار بزرگ و مهربـان. سـلامی‌کـه رمز سلامت در دین و ایمان در اعتقاد و مکتب، و در خط و مذهب است. سلامی‌کـه بیـانگر نجات و امنیت از مجازات و عذاب این جهان و آن جهان است.

۵- ؟**سلامٌ علی آلِ یاسین.** (صافات/۱۳۰) درود بر پیروان الیاس (۱) خداوند می‌فرمایـد: ما نام نیک الیاس را در میان امتهای بعد جـاودان کـردیم.(صـافات /۱۲۹) امتهـای دیگـر ، زحمات این انبیاء بزرگ (الیاس وسلاله‌ی او) را که در پاسداری خط توحید، و آبیـاری بـذر ایمان منتهای تلاش و کوشش را به عمل آوردند ، هرگز فراموش نخواهند کرد ، و تـا دنیـا برقرار است یاد و مکتب این بزرگ مـردان فـداکار زنـده و جاویـدان اسـت. تعبیـر بـه " ال یاسین" به جای" الیاس" یا به خاطر این است که ال یاسین لغتی در واژه " الیـاس" بـوده و هر دو به یک معنی است ، و یا اشاره به الیاس و پیـروان او اسـت کـه بـه صـورت جمعـی آمده است.

۶- **سلامٌ عـَلیکُم طِبتُم فادخـُلوُها خالـدین.** (زمر/۷۳) " ... سـلام برشـما ، خـوش آمدید ، در آن درآیید [و] جاودانه [بمانید] در این آیه ، خداوند می‌فرماید که بهشتیان وقتـی به بهشت می‌رسند ، در حالی که درهای آن گشوده شده اسـت ، در ایـن هنگـام نگهبانـان بهشت ، آن ملائک رحمت به آنها می‌گویند: سلام بر شما ، گوارا باد این نعمتهـا بـر شـما ، داخل بهشت شوید و جاودانه بمانید.

۷- **سلامٌ هیَ حتّی مَطلَع الفـَجر.** (قدر/۵) [آن شب] تا دم صبح ، صلح و سلام اسـت. این آیه ، در توصیف شب قدر است. آن شبی است که قـرآن درآن نـازل شـده و عبـادت و احیاء آن معادل هزار ماه است ، خیرات و برکات الهی در آن شب نـازل مـی‌شـود و رحمـت

خاص الهی شامل بندگان می‌گردد و فرشتگان و روح در آن شب نازل می‌گردند. به این ترتیب ایرانیان سفره هفت سینی ایرانی با تدین و خلوص نیست را به استقبال سال نو می‌فرستند پیشاپیش نوروزتان پیروز.

هنر سفره آرایی و تزیین گوجه فرنگی به شکل گل

تزیین گوجه فرنگی به شکل گل که بسیار زیباست را در تصویر می‌بینید شما هم می‌توانید با استفاده از گوجه فرنگی این گل زیبا را درست نمایید

وسایل مورد نیاز :

گوجه فرنگی

چاقو

اسکنه ۷ شکل

روش کار :

گوجه فرنگی را از طول در دو خط از مرکز به فاصله نیم سانتیمتر از هم تا وسط گوجه فرنگی ببرید. (دسته سبد)

با اسکنه لبه سبد را فرم دهید.

با استفاده از نوک چاقو ، پوست لبه‌ی سبد را کمی‌از گوشت جدا کنید.

تخم دو تکه‌ی جدا شده از دسته سبد را خارج کنید.

دو تکه را مانند بشقاب زیر سبد بگذارید.

تزئین تخم مرغ پخته به شکل قلب !

تخم‌مرغ پخته را با استفاده از وسایلی مختصر می‌توانید به شکل قلب درآورید.

برای تبدیل تخم‌مرغ پخته به شکل قلب مراحل زیر را دنبال کنید:

در مرحله اول:

به دو عدد کش، یک عدد سیخ چوبی و تکه‌ای کاغذ نیاز داریم.

در مرحله دوم:

تخم‌مـرغ را روی کاغـذ قـرار داده و سـیخ چـوبی را روی طـول تخـم‌مـرغ قـرار داده و کمی‌فشار دهید.

در مرحله سوم:

دو طرف سیخ چوبی را با کش محکم کرده و چند دقیقه صبر کنید.

در مرحله چهارم:

با برداشتن سیخ چوبی و کش، تخم‌مرغ پخته شده به صورت شکل شماره ۴ درمی‌آید.

در مرحله پنجم:

تخم‌مرغ را مطابق عکس از دو طرف به سمت داخل فشار دهید.

در مرحله ششم:

تخم‌مرغ را از وسط به دو نیم تقسیم کرده، که به شکل قلب درخواهد آمد.

*تخم‌مرغ قلبی شکل را می‌توانید با اشکال مختلفی از گوجه و خیارشور تزیین کرده و میل کنید.

دکوراسیون فصلی میز غذا !!!

آشنایی با دکوراسیون میز غذا برای تمام فصل‌ها

آیا تاکنون متوجه شده‌اید که میز غذا اگر به زیبایی چیده شود، مزه غذا را هر چنـد سـاده

عوض کرده، آن را خوشمزه‌تر می‌کند.انداختن یـک رومیـزی زیبـا، انتخـاب کـارد، قاشـق، چنگال و رنگ مناسب فصل کار چندان سختی نیست.

با توجه به هر فصل در چیدن میز غذا سلیقه خود را نشان دهید.

بهار

- در فصل بهار از رنگ‌های ملایم صورتی، زرد و لیمویی استفاده کنید.
- رومیزی گل‌بهی و ظرف‌های سفید غذا مناسب این فصل است.
- سرویس قاشق و چنگال باید نقره‌ای یا روشن باشد.
- یک سبد زیبا انتخاب کرده، آن را با لاله‌های رنگی و سبزه گندم پر کنید.
- ظرف شیشه‌ای با دانه‌های ژله‌ای یا شکلات‌های رنگی مختلـف بـه عنـوان تـزیین را فراموش نکنید.
- از تخم‌مرغ‌های مصنوعی و تزیینی استفاده کنید و آن‌ها را با وصل کـردن بـه گـل‌هـا مرکز توجه قرار دهید.

تابستان

- ظروف چینی سفید کار تزیین یک میز را برای فصل تابستان آسان می‌کنند.
- از زیربشقابی‌های چاپی آماده استفاده کرده، سعی کنید رنگ‌ها مکمل یکدیگر باشند.
- با یک گل‌آرایی ساده مانند قرار دادن گل ژربرا، مارگریت یا یک دسته گل‌های ریز زرد داخل یک گلدان بلور که برای هر مناسبتی ایده‌آل‌اند، گرمی‌تابستان را به گرمی‌غـذای خـود بیفزایید.

- یک دسته گل وحشی زیبا را داخل یک گلدان سفید قرار دهید تا مرکز توجه قرار گیرد.

پاییز

- از کدو تنبل سفید (بله تعجب نکنید سفید) می‌توانید به عنوان گلدانی زیبا برای قرار دادن
- گل‌های لاله، رز، داوودی و شیپوری به رنگ‌های زرد، نارنجی و گل‌بهی استفاده کنید.
- سبدی زیبا از سیب، خشکبارو میوه درخت کاج تمام توجه‌ها را متوجه خود خواهد کرد.
- رومیزی را با شمع و سبد چوبی قیف‌مانند تزیین کنید تا زیبایی میز شما چند برابر شود.

زمستان

- برای فصل زمستان سعی کنید رومیزی تیره‌تری انتخاب کنید.
- انتخاب گل‌های سفید و قرمز و نیز برگ‌های همیشه سبز جلوه‌ای خاص خواهد داشت.
- از یک شمع روشن استفاده کنید و دور آن را میوه کاج بچینید.
- برای ایجاد جوی گرم‌تر، به جای لیوان‌های شیشه‌ای و قاشق و چنگال‌های نقـره‌ای، از لیوان‌هایی با حاشیه طلایی و نیز سرویس کارد و چنگال طلایی استفاده کنید.
- سعی کنیـد اولویـت شـما در انتخـاب دکـور میـز رنـگ‌هـای قرمـز تیـره و قهـوه‌ای باشد.

تهیه میوه خشک برای آجیل شب یلدا

یکی دیگر از تنقلات مفید و شیک شب یلدا آجیل میوه‌های خـشک اسـت کـه نـه تنهـا برای این شب بلکه همیشه می‌تواند برای کودکان ما جایگزین تنقلات ناسالم شود کـه جـدا

از خشک شدن با دستگاههای مخصوص و تهیه‌ی آنها از آجیل فروشی‌ها، می‌توان آنهـا را در منزل وبه دو روش ساده خشک کرد:

روش اول:

هر نوی میوه‌ای را به دلخواه پس از شستشو و هر کدام که می‌شود با پوست نیز مـصرف کرد را برش داده و حلقه حلقه کنید و بر روی فویل یا سینی که روی شوفاژ یا فن قـرار داده اید پهن کنید.

از یک پارچه‌ی تمیز وسفید استفاده کرده و روی آنها را بپوشانید تا نور مـستقیم بـه آنهـا نرسد که اگر شوفاژ یا فن در جای تاریکی باشد بهتر بوده و نیازی به پارچه نخواهد بود.

پس از یک روز برای جلوگیری از چسبیدن میوه‌ها به فویل یا سینی آنها را بـر گردانـده و جابه جا کنید تقریبا با این روش پس از سـه تـا چهـار روز میـوه‌هـای خـشک شـما آمـاده خواهند بود.

روش دوم :

میوه‌های شسته و آماده شده را بر روی سینی یا روی پارچه‌ی سفید تمیزی که روی یک میز یا سطحی که از زمین بالا تر است پهن کرده ایـد بریزیـد ودر جـایی کـاملا خـشک و تاریک قرار دهید و باز پس از یک روز آنها را برگردانده و جابه جا نماییـد.در ایـن روش کـه طبیعی تر و بهتر است، بین ۷ تا ۸ روز طول می‌کـشد تـا میـوه‌هـای شـما خـشک و بـرای مصرف آماده شوند.

سفره آرایی و تزیین میز غذا

تزیین میز غذا یکی از هنرهای به روز دنیاست که هر کد بانویی به آن علاقـه‌ای خـاص دارد ، گاهی شما مشاهده می‌کنید در منزلی میز غذایی را که خیلی کم روی آن غـذا چیـده

شده است ولی آنچنان رنگ و لعاب میز شما را می‌گیرد که از خـوردن آن غـذا بـسیار لـذت می‌برید.

هنر شما در آرایش میز غذاهای شما بسیار نکته مهمی‌است و شما بایـد حتـی در ترکیـب رنگ‌های غذاها روی میز دقت داشته باشید تا به بهترین شکل آن‌ها را بچینید

شاید در کنار گذاشتن غذاها روی میز با کمی‌سلیقه شما بتوانیـد رنگـی دیگـر و جلـوه‌ای دیگر به میز خود بدهید

سفره آرایی و تزیین میز غذا آبی

این چیدمان آبی برای روز عید که همه به همدیگر هدیه می‌دهند مناسب است یـا وقتـی مادری برای روز عید تمام بچه‌های خود را دعوت کرده و میخواهد به تک تک بچه‌ها هدیه بدهد زیباترین تزئین است. اگر نامزدی و یا مهمـانی خاصـی اسـت و یـا دو زوج میخواهـد انگشتری رد و بدل کنند و یا روز قلبها و هزاران مناسبت دیگر که می‌توان چنـین چیـدمانی سر میز داشت. برای روز قلبها اگر من باشم هدیه را به شکل قلب و چیدمان را قرمز انتخاب میکنم. البته لازم نیست که همه هدیه بگیرند این فقط یـک ایـده اسـت و شـما بـسته بـه امکانات مالی می‌توانید رنگ چیدمان را تغئیر دهید.

طرح آبی به دلیل اینکه بسیار آرامش دهنده می‌باشد شما را نیز می‌تواند در مناسبت‌هـایی که برای ابراز احساسات می‌باشد نیز استفاده کنید و از این طراحی لذت ابراز احساس خـود را صد چندان کنید.

سفره آرایی

یک کدبانوی نمونه به خوبی می‌دانـد در هـر فـصل ، از اهـالی خانـه ومهمانـان چگونـه

پذیرایی کند. مثلا در زمستان اصولا چای یا نوشیدنی گرم تهیه می‌کند اما ایـن روزهـا کـه بازار گرما داغ داغ است و بیشترین چیزی که مورد استقبال قرار می‌گیرد ، شربت و نوشیدنی خنک است اما یکی از فنون دیگری که نـشان دهنـده‌ی سلیقه‌ی کـدبانوی خانـه اسـت ، نحوه‌ی پذیرایی است. بهتر است همیشه با صرف وقـت و سـلیقه ، نـشان دهیـد کـه افـراد خانواده و مهمانانمان برای تان مهم‌اند.

نیازی به هزینه‌ی زیاد نیست. کافی است کمی‌خلاقیت داشته باشید....

بخش خانواده در این مقاله راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا بـا تـزیین یخـی کـه برای شربت از آن استفاده می‌کنید ،پذیرایی دلنشین تری را داشته باشید.

برای نوشیدنی‌ها می‌تونید با توجه به شربتی که تهیه می‌کنید. مثلاً شربت آلبـالو ، از قبـل مقداری آلبالوی تازه رو داخل قالب یخ بندازید و بگذارید با آب یخ بزنه.

وقتی می‌خواهید شربت رو تهیه کنید دو سه تا از اون قالب‌ها رو داخل لیوان بندازیـد کـه فوق العاده زیبا می‌شود و میوه‌های دیگه‌ای مثل برش لیمـو و پرتقـال و شـاتوت و همـه‌ی میوه‌ها. بعضی وقتها هم از خورده‌های میوه داخل یخ استفاده کنید.پودر خاک شیر رو همـراه با شکر و آب فراموش نکنید که قالب‌های یخِ دون دون زیبایی رو درست می‌کند.

فقط کافیه داخل قالب‌های یخ ، وقتی آب می‌ریزیم یک تکه میوه‌ی کوچولـو و یـا یـک برش از یک میوه و یا یک شاخه سبزی معطر تمیز و شـسته شـده مثـل ریحـان یـا نعنـاء بگذاریم تا یخ ببنده. وقتی قالب رو داخل پارچ آب می‌اندازیم علاوه بر ته مزه‌ی خوشـایندی که به آب میده ، جلوه‌ی زیبایی رو به پارچ و میز غذامون هم می‌دهد.

تزئین برنج بشکلهای مختلف

مقداری از برنج را داخل دیس می‌ریزیم، مقداری از برنج را با زعفران مخلـوط مـی‌کنـیم،

زرشکها را از قبل سرخ می‌کنیم و زعفران به آن اضافه می‌کنیم خـلال بـادام و پـسته را بـا زعفران و کشمش تفت می‌دهیم. هسته‌های خرما را بیرون آورده ، کمـی‌تفـت مـی‌دهـیم و کنار برنج بصورت هلال می‌چینیم مقـداری بـرنج زعفرانـی شـده را در گوشـه‌ای بـصورت جناغی می‌ریزیم و به آن پسته اضافه می‌کنیم.

گوشه‌ها را با زرشک سرخ شده ، تزئین می‌کنیم.

لیوانی داخل دیس پیرکس قرار می‌دهیم تا برنج حالت کوه به خود بگیرد، بـرنج را داخـل دیس می‌ریزیم تا جائیکه لیوان پر از برنج شود. کلم را بصورت برگ در می‌آوریـم. مقـداری زعفران ، زرشک و کشمش داخل آنها می‌ریزیم و در لیوان برنج می‌گذاریم. خرمـا را از قبـل تفت می‌دهیم و به آنها اضافه می‌کنیم.مقداری خلال بادام ، خلال پسته و زرشک روی آنها می‌ریزیم و اطراف برنج را نیز با این مواد تزئین می‌کنیم.

۱۶ نکته مهم درباره سفره و میز ناهارخوری

آنچه از سفره نمی‌دانستید

صبحانه، ناهار، شام. بیشتر ما روزی ۳ وعده غذا می‌خوریم و در هر وعده به ارزش غذایی که می‌خوریم و روش پخت غذاهایمان توجه داریم اما نکته دیگری که معمولا از آن غفلـت می‌کنیم، اهمیت سفره و سطحی است که روی آن غذا می‌خوریم؛ در حالی که این موضـوع به‌طور مستقیم با سلامت ما ارتباط دارد.

در گذشته بیشتر از سفره‌های حصیری و پارچه‌ای استفاده می‌شد اما این روزهـا بیـشتر از سفره‌های پلاستیکی استفاه می‌شود.

استفاده از این سفره‌ها به دلیل اینکه راحت‌تر تمیز می‌شوند و رطوبت و چربی غـذا را بـه

سطوح زیرین انتقال نمی‌دهند و همچنین تنوع بیشتری در طرح و رنگ دارند، رایج‌تر است.
در مورد سفره لازم است به این نکات بهداشتی توجه کنید:
بهتر است اندازه سفره غذا با تعداد نفرات و تعداد افراد خانواده تناسب داشته باشد تا شستن، پهن کردن و جمع کردن آن راحت‌تر باشد.

سفره‌هایی انتخاب کنید که پشت وروی‌شان معلوم است تا راحت بتوانید همیشه از سطح رویی سفره استفاده کنید. سفره‌های پشت کرک‌دار گرد و خاک و آلودگی بیشتری به خودشان می‌گیرند. همچنین سفره‌هایی که سطح صاف دارند نسبت به سفره‌هایی که طرح‌های برجسته دارند بهتر و راحت‌تر تمیز می‌شوند.
هنگام چیدن ظروف یا توزیع غذا، روی سفره راه نروید.

تکه‌های غذا مانند استخوان‌های خورش، هسته آلو و.. را در سفره نیندازید برای این کار از ظرف مخصوصی که برای این کار در سفره قرار می‌دهید، استفاده کنید.

باقی ماندن ذرات ریز غذا در سفره موجب رشد میکروب‌ها و آلودگی‌ها می‌شود. بعد از غذا خوردن سفره را با یک دستمال نخی نم‌دار و سپس با یک دستمال خشک تمیز کنید و بعد از از بین رفتن رطوبت آن را تا کنید.

در صورت ریختن غذا در سفره حتما آن را به طور کامل با آب گرم و مایع شوینده بشویید و ریز نور خورشید قرار دهید.

هنگام جمع کردن سفره، ابتدا دو سر سفره را روی هم قرار دهید و سپس آن را به دفعات لازم تا کنید با این کار قسمت زیر سفره که روی زمین بوده‌است با سطح داخلی آن که محل قرار دادن غذاست، تماس پیدا نمی‌کند.

باقی‌مانده نان را از سفره بردارید. ماندن نان در سفره موجب کپک زدن نان می‌شود. نان را در پارچه‌ای نخی بپیچید سپس در کیسه پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.























هر دو هفته یکبار سفره غذاخوری را با آب گرم و مایع شوینده بشویید و زیر نور شفابخش خورشید قرار دهید تا خشک شود.

تمیز کردن سفره بعد از غذاخوردن، آن هم سفره بزرگی که تعداد زیادی مهمان در آن غذا خورده‌اند، کار آسانی نیست. به همین خاطر بعضی‌ها ترجیح می‌دهند از سفره‌های یک‌بار مصرف پلاستیکی استفاده کنند و جمع کردن و دورانداختن کل سفره با باقی‌مانده غذاها و آشغال‌های داخل آن را خیلی لذت‌بخش می‌دانند غافل از اینکه این کار به محیط زیست آسیب می‌رساند. بنابراین بهتر است برای حفظ زمین پاک و سلامت آیندگان‌مان هم که شده، زحمت تمیز کردن و شستن سفره را بپذیریم.

وقتی سفره روی زمین پهن می‌شود، هنگام نشستن و برخاستن از روی زمین فشار زیادی به استخوان‌ها و مفاصل زانو و کمر وارد می‌شود. به همین دلیل خیلی‌ها به ویژه افراد مسن ترجیح می‌دهند در حالت نشسته و پشت میز غذا بخورند اما در مورد میز غذاخوری هم باید نکاتی مورد توجه قرار بگیرد. نکته‌های زیر را بخوانید.

از میز برای قرار دادن اشیا و لوازم هم استفاده می‌شود. گاهی ممکن است جاکلیدی، کیف پول و پلاستیک میوه را که همگی حاوی آلودگی‌های زیادی هستند، روی میز بگذارید. گاهی هم ممکن است هنگام آشپزی از میز استفاده کنید و سطح میز با مواد خام مانند تخم‌مرغ، گوشت، مرغ و ماهی یا گل و لای سبزی آلوده شود.

بنابراین اگر روی میز غذا می‌خورید باز هم بهتر است هنگام غذا خوردن روی میز سفره بیندازید. بهتر است از یک سفره یا رومیزی پارچه‌ای که به راحتی بتوانید آن را با آب گرم و مواد شوینده بشویید، استفاده کنید. بعد از صرف غذا سفره را در سینک ظرف‌شویی بتکانید و هر چند وقت یک‌بار آن را با آب گرم و صابون بشویید و بگذارید زیر نور خورشید خشک شود.

بهتر است سطح روی میز غذاخوری شیشه‌ای باشد. تمیز کـردن میزهـای چـوبی یـا ترکیب شیشه و چوب مشکل است. چوب را نمی‌شود بـا محلـول‌هـای شـوینده آمونیـاکی، سرکه یا محلول‌های شیشه پاک‌کن تمیز کرد.

بهتر است میز کنار پنجره یا زیـر لامـپ باشـد تـا آلـودگی‌هـا و کثیفـی‌هـا زود دیـده و برطرف شوند.

در صورت وجود ترک رویه میز را تعـویض کنیـد. تـرک‌هـا محـل مناسـبی بـرای رشـد میکروب‌ها هستند و در یک ترک بسیار باریک تعداد بسیار زیادی میکروب جای می‌گیرد.

سطح میز را حداقل دو بار در هفته تمیز کنید. برای این کار از دسـتمال نخـی تمیـز و آب گرم و مایع شوینده استفاده کنید. علاوه بر سطح رویی لبه‌های میز را هم تمیز کنیـد. در صورتی که سطح میز خیلی آلوده است یک فنجان آب گرم، یک فنجان الکل و یک قاشـق غذاخوری سرکه را با هم مخلوط کرده و روی میز اسپری کنید. بعد بـا دسـتمال تمیـز آن را خشک کنید. در صورت لزوم برای از بین بردن لکه‌ها از فرچه استفاده کنید. سپس روی میز را با دستمال تمیز نمدار پاک کنید و اجازه دهید تا خشک شود.

پشت میز غذا بخوریم یا روی زمین

معمولا جوانان و آنهایی که در ناحیه زانو، درد یا مـشکلی ندارنـد مـی‌تواننـد هنگـام غـذا خوردن یا نشستن در منزل به صورت دوزانو یا چهارزانو بنشینند اما افرادی که در ناحیه زانـو یا مفصل ران یا ستون فقرات‌شان مشکلی دارند و افراد بالای ۵۰ سال که علایم آرتروز یـا ساییدگی در مفاصل‌شان شـروع شـده، هنگـام نشـستن بایـد مـسایلی را رعایـت کننـد تـا ناراحتی‌شان تشدید نشود. توصیه ما به این افراد این است کـه اگـر برایـشان امکـان دارد در منزل پشت میز و روی صندلی بنـشینند. هنگـامی‌کـه فـرد روی زمـین مـی‌نـشیند و غـذا می‌خورد، مجبور می‌شود زانوهایش را خم کند یا ستون فقراتش را هنگـام غـذا خـوردن بـه

سمت جلو خم کند که این حالت، قوز ایجاد کرده و در نتیجـه فـشار بیـشتری بـر زانـو وارد می‌شود اما زمانی که فرد روی صندلی می‌نشیند، میزان فشار، به خصوص روی مفصل زانـو کمتر می‌شود. مطلب دیگر اینکه وقتی فرد از روی صندلی بلند می‌شود، فـشار کمتـری بـر زانوهایش وارد می‌کند تا زمانی که می‌خواهد از روی زمین بلند شود.

هنگامی‌که فرد روی صندلی می‌نشیند باید به این نکته توجـه داشـته باشـد کـه ارتفـاع صندلی باید در حدی باشد که کف پای فرد کاملا روی زمین قرار بگیرد وزاویه ران‌ها و تنـه روی ۹۰ درجه باشد، یعنی این زاویه نباید خیلی باز باشد و حالت منفرجه داشته باشـد. مثـل حالتی که صندلی بلند باشد و فرد مجبور باشد که پاهایش را به حالـت مـستقیم روی زمـین نگه دارد و زاویه بین ران و تنه از حالت قائم خارج شود. نکته بعدی این اسـت کـه قـسمت پشتی صندلی باید کمی‌به سمت عقب متمایل باشد تا فرد بتواند روی آن راحت باشد.

به افرادی هم که دچار ساییدگی و آرتروز مفصل زانو شده‌اند توصیه می‌کنم در صورت امکان از میز استفاده کنند تا به زانوهایشان فشار کمتری وارد شده و مـشکلی برایـشان ایجـاد نـشود. همچنین این افراد بهتر است برای خوابیدن از تخت استفاده کنند تا هنگام بالا و پایین رفتن از روی تخت فشار کمتری روی زانوی خود وارد می‌کنند. گروهی از افراد نیز به دلیل مشغله کاری یا نبود فضای کافی مجبورند به‌صورت ایستاده غذا بخورند که این حالت از نظر ارتوپدی مشکلی ندارد اما از لحاظ مشکلات گوارشی یا روانی باید با متخصصان امر مورد بحث قرار گیرد.

درباره‌ی سفره آرایی

سفره آرایی یعنی چیدن میزغذا ، سفره‌هـای مـذهبی و غیـره اسـت. قـصد داریـم تمـام مهارتهای سفره آرایی را به شماارائه دهیم، اینها همه بـستگی بـه ذوق و سـلیقه شـما دارد. سفره آرایی در مورد غذاهااست و شامل انواع برنج ، سالادها، مرباجات، ترشـیجات ، آشـها ،

سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی ، صیفی جات ، سبزیجات ، تـزئین دسـتمال سـفره‌هـا ، تزئین تخم مرغ و غیره است.

معرفی وسایل سفره آرایی:

توپی دو سر:

برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده میشود.

چاقوی آرایشی:

به شکل V می‌باشد کهبرای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.

مارپیچ دوبل:

برای سیب زمینی و هویجاستفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن:

کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده میشود.

چاقوی دو سر:

برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده میشود.

برش فنری:

وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات وسبزیجات وجود دارد کـه نـام آن برش فنری است.

شابلون یا مدلهاییوجود دارد که در سفره آرایی بکار می‌رود:

قالبهای شیرینی:

برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار:

برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده:

با استفاده از چاقوی آرایشی V شکل ، گوجه فرنگیرا به شکل سبد در مـی‌آوریـم، گوجـه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم بایـد پـشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شـوند. بـرای خـارج کردنمـواد، از چـاقوی تـوپی دو سـر استفاده می کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرابصورت گرد در می‌آوریـم. از ایـن وسیله برای تزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوبل ، سر هویج را می‌زنیم و با فشار بصورت پیچداخل هویج می کنیم و خارج می کنیم.

تزیین سفره غذا

۱–در کاسه‌ای بلورین مقداری آب بریزید و چند عـدد تیلـه‌ی رنگـی کوچـک و بـزرگ و تعدادی صدف کف آن بیندازید و یا یک گل را پرپر کنیـد و روی آب بریزیـد ، و در میـان آنها نیز از چند عدد شمع سبک و کوچک مخصوص روی آب اسـتفاده نماییـد و بـا روشـن کردن آنها به سفره یلدایی خود گرمی‌وروشنی خاصی بیافزایید.

۲–در ظروف حاوی میوه‌های خشک و آجیل نیز می‌توانید برای تزئین و زیبـایی بیـشتر از شمعهای وارمر به شکلهای مختلف که در بازار موجود است استفاده کنید

۳– دو عدد دستمال سفره‌ی رنگی را باز کـرده و چـروک کنیـد ودر دو بـشقاب شـیرینی خوری کوچک قرار داده و در وسط آنها از شمعهای گرد یا چهار گـوش تخـت و پهـن قـرار دهید و سفره‌ی خود را مزین نمایید.

آموزش تزیین نبات برای سفره عقد

شما شاخه نباتهاتون را چطوری تزیین مـی‌کنیـد؟ از چـه ایـده‌ای بـرای ایـن کـار بهـره می‌گیرین ؟

وسایلی که نیاز دارین روبان به رنگ دلخـواه ، نباتهـای شـاخه‌ای کوچـک و سـیم‌هـای مخصوص گلسازی است.

ابتدا باید سیم‌ها را به‌اندازه کوتاه ببرین بعد به شکل قلاب در بیـارین و سـر دیگـرش را وارد نبات کنید و با روبان سر قلاب شکل را پاپیون بزنید اگه نمی‌خواهید که نباتها را آویزان کنید می‌تونید به صورت دسته گل آن را تزیین کنید یعنی دسته‌ای از آنها را بـه هـم وصـل کنید و یک پاپیون بزرگ به آنها بزنید و بعد در ظرفها یا صـندوقهای خوشـگل قـرار بـدین همه این کارها با کمی‌ذوق و خلاقیت بسیار زیباتر می‌شود.

آشنایی باوسایل وابزارسفره آرایی

سفره آرایی یعنی چیدن میز غذا ، سفره‌های مذهبی و غیره است. این درس بعنـوان یـک واحد درسی در دانشگاه جامع علمی کاربردی تدریس می‌شود و قصد داریم تمام مهارتهـای سفره آرایی را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد.

سفره آرایی در مورد غذاها است و شامل انواع برنج ، سالادها، مرباجات، ترشیجات ، آشـها ، سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی ، صیفی جات ، سبزیجات ، تزئین دسـتمال سـفره‌هـا ، تزئین تخم مرغ و غیره است.

معرفی وسـایل سفـره آرایـی :

توپی دو سر: برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.

چاقوی آرایشی: به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.

مارپیچ دوبل: برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن: کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دو سر: برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود.

وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نـام آن برش فنری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرایی بکار می‌رود :

قالبهای شیرینی: برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار: برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده :

با استفاده از چاقوی آرایشی v شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می‌آوریم، گوجـه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم بایـد پـشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کـردن مـواد، از چـاقوی تـوپی دو سـر استفاده می کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می‌آوریم. از ایـن وسیله برای تزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوبل ، سر هویج را می‌زنیم و بـا فـشار بـصورت پـیچ داخـل هویج می کنیم و خارج می کنیم.

معرفی وسایل سفره آرایی

توپی دو سر: برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.

چاقوی آرایشی: به شکل V مـی‌باشـد کـه بـرای کنگـره دادن بـه مـواد بکـار مـی‌رود.

مارپیچ دوبل: برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن: کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دو سر: برای پوست کندن و کنده کاری روی مـواد اسـتفاده مـی‌شـود. وسـیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نام آن برش فنـری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرایی بکار می‌رود

قالبهای شیرینی: برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار: برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده :

با استفاده از چاقوی آرایشی v شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می‌آوریـم، گوجـه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم بایـد پـشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند.

برای خارج کردن مواد، از چاقوی توپی دو سـر اسـتفاده مـی‌کـنیم. چـاقوی دو سـر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می‌آوریـم. از ایـن وسـیله بـرای تـزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوبل ، سر هویج را می‌زنیم و بـا فـشار بـصورت پـیچ داخـل

هویج می‌کنیم و خارج می‌کنیم.

تزیین تره فرنگی شکل گل داوودی

در این قسمت شما می‌توانید با استفاده از تره فرنگی گل‌هـای زیبـای داوودی را درسـت نموده و به سفره زیبای خود جلوه بیشتری ببخشید

گل داودی

وسایل مورد نیاز :

تره فرنگی ، چاقوی حکاکی ، قیچی

روش کار :

از قسمت سفید تره فرنگی به طول ۷ سانتیمتر جدا کنید.

روی اولین لایه ۶ گلبرگ بلند ایجاد کنید.

با قیچی سر گلبرگ‌ها را گرد کنید.

گلبرگ‌های ردیف دوم را بین گلبرگ‌های ردیف اول ایجاد کنید.

با قیچی ، سر گلبرگ‌ها را گرد کنید.

مرکز تره فرنگی را بعد از فرم دادن ۵ لایه گلبرگ کوتاه کنید.

مرکز تره فرنگی را با چاقو برش‌های متعدد دهید و سپس ، گل را در آب سرد بگذارید تـا باز شود.

ژله دو رنگ

آشپزی - انواع دسر - ژله دو رنگ

مانند ژله ساده ژله را آماده می‌کنیم آبلیمو را به آن اضافه کـرده و در ۲ ظـرف بـصورت و قرار می‌دهیم و رنگها را در ظرف‌ها می‌ریزیم. ۱ ظرف قرمز و یک ظرف سبز...

مواد لازم

- پودر ژلاتین ۳۰ گرم
- شکر ۳۲۰ گرم
- رنگ قرمز چند قطره
- رنگ سبز چند قطره
- آب ۱ لیتر
- آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری (اگر بخواهید بجای آبلیمو اسانس میزنید)

- **طرز تهیه:**

مانند ژله ساده ژله را آماده می‌کنیم آبلیمو را به آن اضافه کرده و در ۲ ظـرف بـصورت و قرار مــی‌دهــیم و رنگهــا را در ظـرف‌هــا مــی‌ریــزیم. ۱ ظـرف قرمـز و یــک ظـرف سـبز. ظرف ژله را با آب سرد میشوئیم و ژله قرمز را ریخته در یخچال قرار می‌دهــیم تـا خـود را ببندد. وقتی قرمز بسته شد ژله سبز را روی آن ریختــه و در یخچــال قــرار مــی‌دهــیم. اگــر بخواهیم می‌توانیم وسط ۲ ژله کمی‌کمپوت سیب پخته یا گلابی تکه‌تکه کرده و بگـذاریم و ژله دوم را ریخته، دریخچال قرار دهیم بعد ۲ ساعت با نوک چاقو لبه ژله را جدا کرده و زیــر آبجوش میگیریم یا در قابلمه آبجوش یک لحظه قرار داده و در ظرف بــر میگـردانیم و روی آن را با پودر نارگیل و خامه فرم گرفته تزئین می‌کنیم.

تزیین حلوا

معمولاً وقتی هر کس حلوا می‌پزد سعی می‌کند روی آنرا به بهترین شکل ممکن تزیین نماید.

تزیین چغندر به شکل گل رز

با استفاده از چغندر قرمز می‌توانید گل‌های رززیبایی درست کنیـد و سـفره خـود را بـا آن زینت دهید رنگ طبیعی چغندر جلوه خاصی به گلهای شما خواهد داد

وسایل موردنیاز :

چغندر، چاقو، چاقوی حکاکی.

روش کار :

چغندر را پوست بکنید.

۵گلبرگ ردیف اول را به ضخامت ۳ میلیمتر ایجادکنید ، زیر گلبرگ‌ها را نازک بردارید.

لایه‌های بعدی گلبرگ‌ها را مانند ردیف ۲ بین‌گلبرگ‌های قبلی ایجاد کنید.

در وسط گل گلبرگ‌های کوچک ایجاد کنید.

یلدا واژه‌ای سریانی است و بـه معنـای ولادت اسـت،ولادت خورشـید (مهـر و میتـرا) و ولادت مهر شکست ناپذیر.

یلدا برابربا شب اول جدی و شب هفتم دی ماه جلالی و شب بیست و یکـم دسـامبر فرانسوی است وچون اینشب را با میلاد مسیح تطبیق کرده‌انداز این رو بدین نام نامیده

شده است.جشن میلاد مسیح که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده در اصل جشن ظهور میترا بـوده که مسیحیان قرن چهارم میلادی آن را روز تولد مسیح قرار داده‌اند.

طبق سنن و آداب قدیمیان همیشه رسم بر اینبوده در بلند ترین شب سال کـه برابـر بـا آخرین شب آذر ماه است اقوام و خویشان وکوچکترها به دیدن بزرگترها و مـادربزرگ و پـدر بزرگهای دوست داشتنی بروند و باگرفتن فال حافظ و خواندن شاهنامه در کنـار قـرآن ایـن شب را به یاد ماندنی تر کنند واما خوردن تنقلات مخصوص این شب نباید فراموش شود به طوری که خیلی از قدیمی‌ها هندوانه و خربزه و انگور و انار مخصوص این شب را از دو ،سـه هفته قبل در محلهای خنک منزلشان نگهداری می‌کردند که نشان می‌داد این شب برایشان بسیار حائز اهمیت بوده است.دور کرسی نشـستن‌هـا کـه بـازگو کـردن آن بـرای جوانـان و فرزندان امروزی بایدبا توضیحات خاص خود همراه باشد،اما بدون آن کرسی‌ها هم می‌شـود بر دور سفره‌ی سنتی ویا حتی مدرن شب یلدایی نشست و به این شب بلند بـه یـاد مانـدنی نشاط و شادابی ویژه‌ای بخشید.

روش سنتی :

برای سفره از پارچه‌ی ترمه یا پته‌ی کرمان و یا هرنوع پارچه‌ی گل دوزی شده به سـبک و سیاق قدیمی‌و سنتی استفاده کرده و چون هم اکنون‌دیگـر از آن کرسـی‌هـای بـا صـفای قدیمی‌خبری نیست می‌توانید سفره را بر روی میز گرد یاچهار گوش با پایه‌های کوتـاه پهـن کنید و تمام مواد تزیین شده را در ظرفهـای سـفالی رنگـی و یـا چینـی‌هـای گـل سـرخی قدیمی‌ویا حتی نقره درسفره قرار دهید. قرآن، که بهتراست بـا معنـی و منظـوم باشـد را بـه همراه شاهنامه و دیوان حافظ، بین دو شمع مورد نظرتان و یا درکنار کاسه‌ی بلورین حـاوی شمع‌ها در بالای سفره قرار داده و بین آنهاچند شاخه گل نرگس بگذاریـد تـا سـفره‌ی زیبـا ومعطری داشته باشید و آن شب را دور سفره با خواندن قرآن و شاهنامه و گرفتن فال حافظ

در کنار دوستان و اقوام شبی به یادماندنی و خاطره انگیز سازید.

روش مدرن وامروزی:

در این روش از انواع سرمه‌ها و رومیزی‌های جدید به‌سـلیقه‌ی خـود اسـتفاده کـرده و در وسط میز ناهار خوری ویا میزهای کوچکتر پهن کرده و به آرامی‌بـا دسـت قـسمتهایی از رو میزی را چروک و برآمده کنید و وسایل مورد نیاز و تـزیین شـده را در ظرفهـای سـیلور یـا کریستال قرار داده و در فواصل برآمدگی‌های سفره بچینید.قرآن منظوم ، شـاهنامه و دیـوان حافظ را نیز در بالای سفره قرار داده و بین آنها ازانواع گلهای معطر و تازه به سـلیقه‌ی خـود بگذارید و در کنار سفره‌ای که با عطر و بوی کتاب آسمانی قـرآن و نعمـت‌هـای بـی دریـغ خداوند مزین و خوشبو شده شبی آسمانی را به دوستان و اقوام هدیه کنید.

سفره آرایی وتزیین میز غذا

آموزش چیدمان غذاها بر روی میز غذا و جلوه‌ای دیگرو شکیل تر دادن به میز یک هنـر بسیار زیبا است که ما در تصاویر زیـر تـلاش مـی‌کنـیم تامـدل‌هـایی از آن را بـرای شـما نشان دهیم.

دسرهای بعد از غذاها یکی از واجبات در میزهای‌مجلسی می‌باشند پس دقـت کـردن در طراحی آن‌ها نیز بسیار مهم می‌باشد.

تزئین میز غذا باگیاهان

●**وسایل موردنیاز**

▪ تعدادی برگ و گیاه تازه

▪چسب یا سیم گلسازی

● **طرزکار**

با استفاده از گیاهان طبیعی می‌توان میز غذا راتزئین کرد. بدین منظور برگ‌ها را بـین دو برگ از یک کتاب قطور قرار دهید تا صاف شوند.

پس از گذشت ۴۸ ساعت می‌توانید از آنها برای تزئین‌میز اسـتفاده کنیـد. عـلاوه بـر ایـن می‌توان از برگ رزماری برای تزئین دستمال سفره و به‌عنوان حلقه دسـتمال اسـتفاده کـرد. ابتدا باید تکه‌ای سیم گلسازی را دور دستمال پیچیده و سپس روی آن را با پیچیـدن بـرگ رزماری پوشاند.

براق کردن هویج به روش کلاسیک

هویج‌های براق شده را می‌توانید برای تزیین مرغ، دور ظرف چیده و یا به عنوان مخلفـات و یا پیش غذا برای انواع غذاها استفاده کنید.

مواد لازم: برای ۴ نفر به عنوان پیش غذا

هویج پوست کنده	نیم کیلو
کره بدون نمک یا مارگارین	۲ -۳قاشق غذاخوری
نمک	یک قاشق چای‌خوری
آب مرغ	یک سوم پیمانه
شکر	یک قاشق غذاخوریسرپر

طرزتهیه:

• هویج‌ها را به صورت اریب، مطابق شکل برش دهید. سعی کنید تا حد امکان هویج‌ها را یکسان برش دهید تا به طور یکنواخت بپزند.

• کره را درون تابه‌ای روی حرارت متوسط ذوب کرده و هویج‌ها را درون آن ریخته هم بزنید، سپس حرارت را کم کنید.

• روی هویج‌ها نمک ریخته و هم بزنید و ۴- ۳ دقیقه آن‌ها را سرخ کنید.

• شکر را اضافه کرده و مجدد همبزنید.

• در مرحله آخر، آب مرغ را اضافه کرده، درب ظرف را گذاشته و تا حدود ۳ دقیقه دیگر آن‌ها را بپزید.

• درب ظرف را برداشته، هویج‌ها راهم بزنید و صبر کنید تا اکثر آب درون ظرف بخار شود.

•ظرف را از روی اجاق برداشته و آن را بچشید و در صورت لزوم نمک و یاشکر بیشتر به آن اضافه کنید.

تزیین هویج به شکل گل

شما می‌توانید به راحتی با طی کردن مراحلی که در تصاویر زیر آمده است به هویج شکلی دیگردهید که بسیار زیباست و از هنر این کار لذت می‌برید ما در این قسمت یاد خواهیم گرفت که چه طوری از هویج شکلی بسیار زیبا بسازیم.

آیا می‌دانید رنگ غذا، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در حقیقت هر رنگ به نحو خاصی حامل انرژی خاصی است و هر رنگ بر روی جسم و جان عمل می‌کند. رنگ‌ها و نقش آنها را در زمینه هیجان‌ها و نیز آرامش روان و سلامت جسم و جان آدمیان نمی‌توان نادیده گرفت و مورد بی اعتنایی قرار داد. رنگ‌ها قادرند

احساسات آدمی‌را تحریک کنند و روان انسان را بیدار سازند و سبب آرامش یا کوشش شـوند و غم یا شادی را در جان ما بوجود آورند.

نقش رنگ‌ها در احساسات عاطفی و تحریکات عـصبی بـسیار مهـم، و دانـستن و عمـل کردن آنها در سلامت و طول عمر بسیار مؤثر است.

در دنیای تغذیه نیز برخی از رنگ‌ها، اشتهاآور هستند و به شدت باعث تحریک غدد بزاقی می‌شوند این رنگ‌ها شامل طیف‌ها و هم خانواده‌های رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند.

رنگ سرخ، اشتهابرانگیز است، به این دلیل بسیاری از رستوران‌هـااز رنـگ سـرخ اسـتفاده می‌کنند. این کار بهترین ابزار برای بالا بردن صورت حساب مشتری است.

در مورد تزیین و آرایش غذا، رنگ یکی از مهم ترین عناصـری اسـت کـه مـی‌توانـد بـه زیبایی شکل غذا کمک کند. در مجموع غذاهایی که خوشـرنگ هـستند بـه ذائقـه خوشـتر می‌نشینند و جالب اینجاست که حتی اگر غذا طعم خیلی خوبی هم نداشته باشـد، خواسـتنی تر است. رعایت ترکیب‌های رنگی در غذا را هم می‌توان به هنگام پخت غذا و هم در تزئین رعایت کرد.

استفاده از سبزی‌های رنگی، میوه‌های رنگی در کنار غذا و حتی گل‌های رنگی مـی‌توانـد به این مقوله کمک بسزایی کند.

به طور مثال یک طرف سالاد را در نظر بگیرید که فقط به آن هویج هـم اضـافه کنیـد و اگر می‌خواهید در عرض چند ثانیه از ظرف سالاد شما چیزی نماند به آن کلـم قرمـز و ذرت هم بیفزایید. حالا ظرف سالاد شما بیشتر به یک اثر نقاشی رنگین شبیه است تا یک ظـرف سالاد و مسلما سالاد شما با اشتهای بیشتری خورده می‌شود و همه سلیقه شـما را سـتایش می‌کنند. در مورد استفاده از ظروف غذا هم می‌توان دوباره به استفاده از رنگ‌های گـرم کـه قبلاً نام برده شد، اشاره کرد.

سعی کنید در ترکیب ظروفی که برای استفاده و صرف غذا انتخاب می‌کنید از این رنگ‌ها استفاده کنید. بسیاری از مادرانی که کودکان کم اشتها یا بی اشتها دارند با انتخاب ظروف زرد، قرمز یا نارنجی برای غذا دادن به فرزندانشان می‌توانند این حالت را از بین ببرند. حتی می‌توانند زمانی که مشغول غذا دادن به کودکان خود هستند لباس‌هایی با رنگ‌های اشتهاآور به تن کنند.

برای انتخاب رنگ در دکوراسیون محلی که غذا در آن صرف می‌شود مانند آشپزخانه یا رستوران باید جانب احتیاط را رعایت کرد. درست است که رنگ‌هایی که طول موج بلند دارند اشتها را تحریک می‌کنند اما باید دقت کرد این رنگ‌ها به دلیل طول موج بلند بسیار پرتحرک و با انرژی هستند و استفاده از آنها در سطوح وسیع تا حدودی باعث آزار و اذیت چشم می‌شود. بنابراین باید در سطوح کوچکتری از این رنگ‌ها استفاده کرد و برای خنثی کردن اثر چنین رنگ‌های محرکی از رنگ‌های نسبتا سردتر با طول موج پایین تر باید استفاده کرد، رنگ‌هایی مانند آبی و سبز.

در پایان یادآور می‌شویم که شناخت خواص رنگ‌ها سهم بسزایی در زندگی دارد. بخش بسیار مهمی‌از این نقش متعلق به برنامه غذایی و نوع تغذیه انسان است، کافی است که یکبار امتحان کنید و به معجزه این دانش در زندگی روزمره خود ایمان بیاورید.

به مواد غذایی به‌اندازه شاهکار یک نقاش برجسته توجه کنید.

چند نکته کاربردی در مورد میوه‌ها

روش شکستن نارگیل: برای شکستن نارگیل ابتدا الیاف آنرا کاملاً جدا کنید ، بر روی نارگیل لکه‌هایی وجود دارد ، آن قسمت‌ها را سوراخ کرده و شیره نارگیل را کاملاً خارج کنید سپس نارگیل را داخل تابه قرار داده به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه اجازه دهید بپزد ، بعد از این زمان

بگذارید تا پوست آن سرد شود سپس با یک ضربه چکش پوست نارگیل را از آن جدا کنید !

گرفتن آب میوه: وقتی می‌خواهید آب میوه بگیرید به مقدار مصرف تهیه کنید ، بعنوان نمونه اگر آب هویج بماند تلخ و ترش می‌شود یا اگر آب سیب مدتی بماند سیاه می‌شود ، همچنین ویتامین‌ها و مواد مقوی اب میوه از بین میرود.

پوست کندن گردوی تازه: اگر می‌خواهید پوست گردوی سبز را از آن جدا کنید و دستتان سیاه نشود داخل ظرف پر از آب پوست گردو را بکنید.

مغز گردوی سالم: اگر می‌خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، گردوها را یک شب تمام داخل آب نمک خیس کنید سپس به آرامی‌پوست آن را شکسته و مغز گردو را بیرون بیاورید.

تشخیص گریپ فورت خوب: از ضخامت و کلفتی پوست گریپ فورت به آبدار بودن یا نبودن آن می‌توانید پی ببرید ، برای تشخیص اینکه گریپ فورت ضخیم است یا نازک به انتهای آن یعنی قسمتی که به ساقه مربوط می‌شود توجه کنید ، در این قسمت از گریپ فورت برآمدگی‌ای وجود دارد و چیندار به نظر می‌رسد که هرچه بیشتر باشد یعنی پوست آن ضخیم تر است و هر چه پوست گریپ فورت ضخیم تر باشد پر آب تر است.

تشخیص طالبی رسیده: دست تان را بر روی پوست طالبی بکشید اگر زبر بود طالبی رسیده است.

تشخیص هندوانه رسیده: برای تشخیص هندوانه رسیده می‌توانید از دو روش استفاده کنید، در روش اول دو دست تان را در دو طرف هندوانه قرار داده و فشار دهید اگر صدایی از آن بگوش رسید یعنی هندوانه رسیده است ، در روش دوم با انگشت به هندوانه ضربه بزنید اگر صدای طبل مانند و بلندی داشت یعنی هندوانه رسیده است.

رسیدن خرمالوی نارس: اگر خرمالوهای شما کال و نارس است ، آنها را در کنار هم

بچینید و در گوشه‌ای بگذارید تا در همین حال بماند ، بعد از مدتی خرمالوها رسیده و شیرین می‌شود.

رسیدن هلوی نارس: اگر می‌خواهید هلوی کال به سرعت رسیده شود انـرا در جعبـه‌ای که با روزنامه آن را پوشانده اید قرار دهید ، به این ترتیب گازهای متصاعد شده خارج نـشده و باعث رسیدن سریع هلو می‌شود.

آب میوه منجمد: اگر می‌خواهید از آب میوه‌ای استفاده کنید که در آن فصل وجود نـدارد می‌توانید در فصلی که آن میوه وجود دارد آن را ذخیره کنید ، به این صـورت کـه آب میـوه مورد نظر مانند لیمو ترش یا شربت نعناع و یا آب نارنج را درون قالب یـخ بریزیـد تـا ببنـدد سپس آنرا از قالب جدا کرده و درون کیسه پلاستیکی قرار دهید و داخل فریزر نگهداریـد تـا در زمان مورد نظر یکی از این قالب‌ها را درون لیوان شربت بیندازید و از آن استفاده کنید !

سبد میوه

یکی از زیباترین بخش‌های میوه آرایی طراحی **سبد میوه** می‌باشد.قـرار دادن هنرمندانـه میوه‌ها و سبزیجات در یک سبد تکنیکی است که هر میـوه آرا بـا توجـه بـه مناسـبت‌هـای مختلــف ماننــد میــز شــام،میز نــامزدی ، میــز تولــد، ســبد هدیــه، شــب یلــدا و... طراحی می‌نماید.

اگر سبد میوه با ظرافت و زیبایی خاصی آرایه شود منظره دلنشین و چشم نوازی را بـرای بیننده تداعی می کند.

سبد میوه بسته به فصل‌های سـال طبقـه بنـدی شـده کـه گـاهی از گلهـای طبیعـی و ربان‌های رنگی و سنگ و تورهای تزئینی و تکنیک‌های پتینه و... برای شکیل تر شـدن آن استفاده می‌شود.

طراحی سبد میوه در دوره آموزشی میوه آرایی و تزئینات به هنرجویان محترم آموزش داده شده و همچنین سفارشات از طرف مشتریان محترم پذیرفته می‌شود.

تزین میوه و سبزی هنر چشم نوازی است که در ایران به **سفره آرایی** شهرت دارد. میوه آرایی هنر خاصی است که افراد با مشاهده آن به طور ناخودآگاه احساس شادی و طراوت می‌کنند.

این هنر خلاقانه در بر گیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌های ویژه‌ای است که غذاها و میوه‌ها را تا جایی اشتها آور کرده که حتی بعضی از پزشکان برای رفع مشکلات بی اشتهایی کودکان استفاده از هنر سفره آرایی را تجویز می‌کنند. در مجموع هدف اصلی سفره آرایی هم همین جذاب کردن و اشتها آور کردن مواد غذایی است تا با لذت بیشتری مصرف شود.

استفاده از تکنیک‌های میوه آرایی در مراسم‌ها و ایام خاص کاربرد دارد. مراسم‌هایی مثل عقد و عروسی، شب یلدا ، میزهای شام ،عید نوروز ،تزئین غذا و هتلداری و... ازجمله کاربردهای اصلی سفره آرایی می‌باشد.

آموزش هنر میوه آرایی و سبزی آرایی نیاز به آمادگی قبلی به هنرهای دیگر مثل نقاشی و طراحی نداشته و فقط نیازمند ذهنی خلاق و آموزش بوده که تجربه نشان داده اکثر افرادی که به این هنر مسلط شده‌اند خلاقیت‌های خاصی را از خود نشان داده‌اند.

تزین میوه و سبزی هنر چشم نوازی است که در ایران به سفره آرایی شهرت دارد. میوه آرایی هنر خاصی است که افراد با مشاهده آن به طور ناخودآگاه احساس شادی و طراوت می‌کنند.

این هنر خلاقانه در بر گیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌های ویژه‌ای است که غذاها و میوه‌ها را تا جایی اشتها آور کرده که حتی بعضی از پزشکان برای رفع مشکلات بی

اشتهایی کودکان استفاده از هنر سفره آرایی را تجویز می‌کنند. در مجموع هدف اصلی سفره آرایی هم همین جذاب کردن و اشتها آور کردن مـواد غـذایی اسـت تـا بـا لـذت بیـشتری مصرف شود.

اسـتفاده از تکنیـک‌هـای میـوه آرایـی در مراسـم‌هـا و ایـام خـاص کـاربرد دارد.

مراسم‌هایی مثل عقد و عروسی، شب یلدا ، میزهای شام ،عید نوروز ،تزئین غـذا و هتلـداری و... ازجمله کاربردهای اصلی سفره آرایی می‌باشد.

آموزش هنر میوه آرایی و سبزی آرایی نیاز به آمادگی قبلی بـه هنرهـای دیگـر مثـل نقاشی و طراحی نداشته و فقط نیازمند ذهنی خلاق و آموزش بوده که تجربـه نـشان داده اکثر افرادی که به این هنر مسلط شده‌اند خلاقیت‌هـای خاصـی را از خـود نـشان داده‌اند.

هندوانه شاخص ترین میوه‌ی شب یلداست ومی‌دانیم که طبق آداب وسنن قـدیمیان اگـر در این شـب چیزهـای دیگـر کمتـر مـصرف شـوند ویـا اصـلا خـورده نـشوند ،هندوانـه از اقلامی‌است که خورده خواهد شد.

برای تزیین هندوانه می‌توانید :

۱- آن را از طول زیکزاک یا دالبر ونیم دایره ،نیم دایره‌ای برش داده اما نه کامل بلکه در وسط آن یک دسـته‌ی زیکزاکـی یـا دالبـری نگـه داریـدتا بـه شـکل سـبد شـود وسـپس هندوانه‌های داخل آن را گرد گرد با قاشق معمولی ویا با قاشـقهای بـستنی در آورده وبـرای اینکه همه‌ی هندوانه‌ها را گرد گرد در بیا ورید از ابتدا که همـه‌ی توپهـا را در مـی‌آوریـد در ظرفی دیگر ریخته وسپس همه را به سبد هند وانه‌ای خود وارد کنید.می‌توانید برای پـذیرایی از چوبهای کبابی کوچک که چند عدد را در توپهای هندوانه‌ای فرو کرده اید و به آن شـکل

زیبایی هم می‌بخشد به جای چنگال استفاده نمایید.

۲- هندوانه را از عرض وبدون دسته باز هم زیکزاکی یـا دالبـر بـرش داده وایـن بـار در ظرفی مربع شکل برش دهید وبـا چنگالهـای سـفید کـوچکی کـه از فروشـگاههای لـوازم شیرینی می‌توانید تهیه کنید در این هندوانه‌های مربعی شکل زده و از مهمانان شب یلـدایی خود پذیرایی کنید.می‌توانید برای زیباتر شدن هندوانه تان از ترافل که بر روی آن می‌پاشـید استفاده نمایید.

۳-پوست هندوانه را تا نیمه با یک چاقوی تیز طوری بردارید که سفیدی‌های زیر پوست باقی بماند وتنها پوست سبز آن جدا شود ،سپس یک گل رز را در نظر گرفته وبا برشهایی بر روی پوسته‌ی سفید هندوانه آن را بوسیله‌ی چاقوی لیزری به شکل گل در بیاورید.

٤-هندوانه را ازطول نصف کرده و ۵ تا ۱۰ سانت روی آن را به شکل ترمه بـرش دهیـد که برای این کار می‌توانید شکل ترمه را ابتدا بر روی آن با نوک چاقو کشیده وسپس اطراف آن ۵ تا ۱۰ سا نت رویی را به آرامی‌خالی کنید به طوری که یک ترمه‌ی قرمز از هندوانـه در رو وبقیه‌ی آن به شکل قبل با پوسته‌ی سبزدر زیر قرار داشته باشد.

۵- هندوانـه را از وسـط نـصف کـرده و همـراه بـا پوسـت آن ،برشـهای نـیم دایـره‌ای هم‌اندازه‌ای درست کنید همانطور که همیشه برش می‌دهید با این تفاوت که همه هم‌انـدازه ونسبتا نازک باشند ،سپس آنها را درون سینی گرد سیلور یا کریستال وبلـور ماننـد پـره‌هـای پنکه مشترک در نقطه‌ای در مرکز قرار دهید.

٦-هندوانه را از وسط نصف وسپس باز نیمه‌ها را از وسـط دقیـق نـصف کنیـد تـا چهـار قسمت بزرگ مساوی داشته باشید ،سپس آنها را با پوست از طول به شکل برش برش‌های هم‌اندازه‌ی مثلثی شکل در آورید وهمه را در ظرف استیل ماهی شکل مانند پولکهای مـاهی پشت سر هم قرار دهید ویا در ظرفی بیضی شکل پشت هم برای پذیرایی بچینید.می‌توانیـد

در کنار تزیینات دیگر هندوانه‌ها مقداری را برای بچه‌ها به این شکل آماده نمایید کـه بـسیار راحت ودر عین حال زیباست.

۷–روشهای ساده دیگر را تنها با تصویر برای شما نمایش می‌دهیم.

تزئین آناناس:

۱– آناناس را با تاجش به شکل عمودی و از طول نصف کرده و داخل هـر کـدام را خـالی کنید و آناناسها را نگینی و چهار گوش خورد نمایید.داخل یکی را ، از آناناسهای نگینـی و چنـد دانه انگور در لابه لای آنها پر کنید و بقیـه را بـرای زدن بـه سـیخهای چـوبی کوچـک کنـار بگذارید. به سیخهای نازک کباب چوبی یک تکه آناناس ،یک حلقه موز ، یک تکه سیب ،یک حلقه کیوی ،نصف پر پرتقال را با فاصله رد کنید و یک عدد انگور درشت هم بـه نـوک سـیخ بزنید ،سپس در ظرفی که می‌تواند سیلور یا کریستال مناسب باشد دو آناناس را به طـوری کـه یکی پر از مخلوط آناناسهای خورد شـده و انگـور اسـت و دیگـری رابـرعکس گذاشـته وایـن سیخها را در آن فرو کرده قرار دهید. می‌توانید این سیخهای میوه‌ای را اطراف آنانـاس پـر نیـز فرو کنید. همچنین می‌توانید این کار را بر روی خربزه یا هندوانه نیز انجام دهید

۲–پوست آناناس را با چاقویی تیز یا لیزری برداشته و قسمت لیمویی رنـگ آن را از بـالا دور تا دور اریب مثل گردنه‌هایی بر روی یک کوه آناناسی به پایین در بیاورید که برای ایـن کار می‌توانید ابتدا با نوک چاقو این حالت مار پیچی را روی آناناس ایجاد کرده و سپس زیـر هر کدام را خالی کنید.البته این روش مربوط به کسانی است که از وسایل و لوازم مخصوص تزیین میوه‌ها نداشته باشند چرا که با چاقوهای مخصوص این کاربسیار سریع تر وراحـت تـر می‌شود به انواع میوه‌ها شکل داد.

۳–آناناسها را به مربع‌هایی هم‌اندازه و نسبتا نازک و بزرگ برش دهید و سه تکه از آن را بر داشته و بین آنها را با خامه‌ی شیرین شده همراه با پودر نارگیل یا پسته و یا بستنی وانیلی

گذاشته و به تعداد درون ظرفی چیده ودر سفره یلدایی خود قرار دهید.

٤– آناناسها را که از پوست جدا کرده اید می‌توانید با انواع قالبهای کوچک شیرینی شکل داده و به سیخهای کوچک کبابی چوبی بزنید ودر ظرفــی چیــده و در ســفره‌ی خــود جــای دهید.

۵–آناناس را ایستاده و از عرض طوری برش دهید که دو سوم در پایین و یــک ســوم آن به همراه کلاهک آن در قسمت بالا قرار گیرد سپس داخــل آن را خــالی کــرده و از بــستنی زعفرانی پر کنید. یک سیخ کباب چوبی در داخل و مرکز آن قرار داده و قــسمت بــالایی بــه همراه کلاهک را بر روی آن آزاد قرار دهید یعنی محکم نکنید تا مثل دربی نیمه باز بر روی نیمه‌ی دیگر قرار گیرد. داخل آناناس را بسته به سلیقه‌ی شخصی خود از هر میــوه‌ی خــورد شده و یا فقط آناناس هم می‌توانید پر کنید.

تزئین انار:

۱–انارها را در صورت خشک و سفت بودن تاجشان از قسمت تاجشان نیم ساعت درون آب ولرم قرار داده وسپس تاج آن را با دست از هم باز کرده تا مثل گلبرگهایی به پوست انــار بچسبدو در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲– کلاهک وتاج انار را تا نیمه به گونه‌ای از آن جدا کنید که داخل انار هیچ به هم نریزد وبه شکلی در آید که انار از نیمه با پوست وقسمت رویی آن باز دیده شود.این مــدل در کنــار میوه‌های دیگر زیبا دیده خواهد شد.

۳–پوست انار را با یک چاقوی لیزری تیز از روی آن برداشته یا انارهــا را همینطورکامــل ودرست درون ظرفی جداگانه قرار دهید ویا به قطعات کوچکتری کــه بــسیار بــرای مــصرف راحت تر است در آورده وبر سر سفره‌ی یلدایی خود بگذارید.

٤– انارها را دانه کرده درون کاسه‌ای بلوری بریزید ودر لابه لای آنها چند نگین کوچــک

آناناس وانگورریخته وچند تکه از انارهای کوچک هرمی‌شکل نیز روی آنها بگذارید.

تزئین سیب و پرتقال:

۱-یک عدد سیب زرد را برداشته ، آن را برش دهید وجدا کنید ،سپس این قسمت را از سمت پوست سیب واز داخل به لایه‌های نازک تقسیم کنید تا در روی آن یک لایه‌ی نازک بیضی شکل باقی بماند وکاملا این لایه‌ها را از هم جدا نمایید به طوری که در آخر شما بسته به‌اندازه‌ی برشها ۴ تا ۵ لایه‌ی هفتی شکل خواهید داشت والبته اگر این هفت‌ها از وسط هم نصف شدند نگران نباشید چرا که اشکالی در تزیین ایجاد نمی‌کند.پس از جدا سازی لایه‌ها آنها را در جای قبلی خود قرار دهید با این تفاوت که هر لایه را کمی‌از لایه‌ی قبلی خود پایین تر بگذارید (حتی اگر از وسط هم نصف شده باشند به همین صورت قرار دهید) تا شبیه پرهای یک قوی زیبا در آید.یک سیب قرمز را نیز به همین صورت درست کنید.

هم می‌توانید این دو سیب را بر روی سیب‌های دیگر یا میوه‌های دیگر قرار دهید وهم با بر داشتن لایه‌ای از زیر سیب وقرار دادن آن با خلال دندان در جلوی پرهای قو آن را کامل کرده وبه شکل دو قوی زرد وقرمزدر کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- چند عدد سیب سرخ را در ظرفی بچینید و همراه با آنها آجیل‌هایی مثل گردو و بادام درسته قرار دهید و برای زیبایی بیشتر می‌توانید مانند شکل از شکلات یا بیسکویت‌های زیبا یا از شمع‌های مختلف و رنگی نیز استفاده کنید

۳- پرتقال را از اطراف ودور تا دور، دورانی مثل سیب پوست کرده وجدا کنید.پرتقال پوست شده را از وسط کاملا باز کرده وپوست آن را به شکل گل در آورده در وسط آن قرار دهیدوروی میوه‌های با پوست یا وسط ظرف میوه‌های پوست شده‌ی آماده قرار دهید.

٤-پرتقالهای پوست شده‌ی آماده را از هم جدا کرده وبا میوه‌های پوست شده‌ی دیگر مثل سیب وکیوی وآناناس وخیار حلقه وخورد شده به طور جدا گانه در ظرفهای چند

قسمتی یا ظرف گردی که خودتان آنها را جدا گانه می‌چینید قرار داده وبرای پذیرایی با یک چنگال آماده کنید.

تزئین لبو :

۱– قبل از پختن چغندرها می‌توانید پس از آنکه پوست نازکی از روی آنهـا برداشـتید بـا یک چاقوی تیز آنها را به شکل گل رز در آورده و سپس بپزید.چند شـلغم را نیـز بـه همـین ترتیب و قبل از پختن به شکل گل درست کرده و سپس در ظرفی یک در میان کنـار هـم بچینید.

۲–چغندرها را پخته و حلقه حلقه کنید و از قالبهای گل یا قلبی شکل یا ترمـه‌ای شـکل شیرینی استفاده کرده و ازحلقه‌های لبو این شکلها را در آورید.برای درست کـردن شـلغم‌هـا آنها را قبل از پختن که البته حلقه‌های ابتدایی آنها نیز پهن و کلفت باشد به ایـن صـورت در آورید و هنگام پختن نیز حتما به آنها نمک زده تا له نشوند سپس لبوها و شلغم‌هـایی را کـه به شکل دلخواه در آورده اید، در ظرفی تخت و صاف و به دلیل رنگ پذیری شـلغم‌هـا جـدا گانه بچینید و برروی آنها چند عـدد چنگـال کوچـک سـفید پلاسـتیکی قـرار دهید،سـپس خورده‌ها و اطراف این قالبها را ریز کرده و در ظرفی دیگـر کـه آن هـم بهتـر اسـت تخـت وصاف باشد تنها دورتا دور ظرف بریزید و باقلاهای پخته شده را دروسط ظرف ریختـه ،بـر روی باقلاها کمی‌گل پر بریزید وهر دو را در سفره‌ی یلدایی خود قرار دهید.

۳– لبوها را به روشی که در قسمت ۲ گفته شد به شکل دلخواه خـود در آوریـد وسـپس آنها را بر روی ماستهای چکیده‌ای که قبلا در ظرفی ریخته اید قرارداده و چند عـدد گـردو و پسته نیزلابه لای آنها بگذارید.

٤– لبوها را حلقه حلقه کرده ودر ظرفی با کمی‌پودر پسته و نارگیل و خـورده‌هـای گـردو تزیین نمایید.اطراف ظرف را نیز می‌توانید از شلغم‌های حلقه حلقه برای تزیین و هما هنگـی

رنگ سفید و قرمز استفاده کنید.

تخم مرغ وسیب زمینی وتزیین آنها:

برای بچه‌های کوچکمان که ممکن است در این فصل سرما خورده باشند بهتـر اسـت از تخم مرغ و سیب زمینی آب پز تزیین شده بر سر سفره یلداییمان قرار دهـیم تـا آنهـا را بـه خوردن این دو چیز مقوی تشویق کرده باشیم به این صورت که از آب لبوها استفاده کرده و تخم مرغهای آب پز پوست گرفته شده را به مدت یک ساعت درون آب لبو قـرار دهـیم تـا سفیده‌ی آن به رنگ بنفش در آید و پس از حلقه حلقه کردن در کنار سیب زمینی‌های حلقه شده درون ظرفی قرار داده و با ریختن کمی‌گل پر بر رویشان به آنها طعم خاصی بدهیم

نحوه‌ی شستن میوه‌ها و سبزی‌ها

برای از میان بردن باکتری‌ها، کثیفی و پس ماندهای شیمیایی، حتماً میوه‌ها و سـبزیجات را قبل از مصرف شستشو دهید.

آیا می‌دانید سیب زمینی‌ها، پرتقال‌ها یا گوجه فرنگی‌هایی که امـروز خریدیـد، قـبلاً کجـا بوده‌اند؟ میوه‌ها و سبزیجات در زمین‌هایی که پوشیده از مواد ضدآفت و علف کش‌ها اسـت، رشد می‌کنند. گرچه پس ماندهای آفت کش‌هایی که روی میوه‌ها و سبزیجات اسـت بـرای مصرف انسانها در سطح ایمن می‌باشد اما آیا واقعاً مـی‌خواهیـد ایـن مـواد شـیمیایی را هـم همراه با آنچه می‌خورید وارد بدنتان کنید؟

وقتی میوه‌ها و سبزیجات آماده برداشت می‌شوند، توسط دست‌های مختلفی چیده شـده و بعد به انبارهـا و بعـد از آن بـه فروشـگاه‌هـای محلتـان منتقـل مـی‌شـوند. احتمـال اینکـه باکتری‌هایی مثل لیستریا، سالمونلا وای.کـولی روی میـوه‌هـا و سـبزیجاتی کـه خریـداری می‌کنید نشسته باشد بسیار زیاد است. همه این باکتری‌ها باعث بیماری‌هایی می‌شوند کـه از طریق غذا منتقل می‌شود و باید حتماً قبل از مصرف از روی موادغذایی شسته شوند.

استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه در رژیم غذایی امری حیـاتی اسـت امـا نـه همـراه بـا حشرات، موادشیمیایی و باکتری‌هایی که همراه با آن اسـت. پـس دقـت کنیـد کـه قبـل از مصرف حتماً میوه‌ها و سبزیجات را به خوبی شستشو دهید.

چطور میوه‌ها و سبزیجات را بشویید

– با تمیز نگه داشتن آشپزخانه، کابینت‌ها، یخچال و اجاق گازتان شروع کنید.

– همیشه قبل از آماده کردن غذاها و کار کردن با میوه‌ها و سـبزیجات، دسـت‌هایتـان را خوب بشویید.

– سبزیجات و میوه‌های تازه را جدا از گوشت‌های پخته شده نگه دارید تا از آلـوده شـدن آنها جلوگیری شود.

– موقع خرید، میوه‌ها و سبزیجات سالم و رسیده را انتخاب کنید. از خریدن انـواع کثیـف، لکه دار و بیش از حد نرم خودداری کنید.

– همیشه درست قبل از زمان مصرف میوه‌ها و سبزیجات آن‌ها را بشویید. پوشش طبیعی میوه‌ها و سبزیجات باعث جذب آب می‌شود و شستن آنها باعث می‌شود زودتر فاسد شوند.

– میوه‌ها و سبزیجات بسته بندی شده را هم حتماً قبل از مصرف شستـشو دهیـد، حتـی اگر برچسب روی آن قید کرده باشد که شسته شده‌اند.

– همه قسمت‌های میوه‌ها و سبزیجات را خـوب بـشویید، حتـی اگـر قـصد خـوردن آن قـسمت‌هـا را نداشـته باشـید. مـثلاً ممکـن اسـت بـاکتری روی پوسـت پرتقـال یـا خیـار نشسته باشد.

با اینکه این میوه‌ها پوست کنده می‌شوند و پوست آن دور ریخته می‌شود، اما ممکن است باکتری‌ها به روی چاقو و بعد روی خود میوه سرایت کند.

– میوه‌ها و سبزیجات را زیر آب روان بـه آرامـی‌مالیـده و شستـشو دهیـد. از هـیچ گونـه صابون، مایع شوینده، سفیدکننده یا هر ماده شوینده شیمیایی دیگر استفاده نکنید. ایـن مـواد شیمیایی پس مانده‌ای از خود روی میوه‌ها و سبزیجات بر جای می‌گذارند.

– اسپری‌های موجود که مخصوص تمیز کردن سبزیجات هستند هیچ فرقی با شستشو با آب معمولی ندارند، پس پولتان را برای خرید آنها هدر ندهید.

– میوه‌ها و سبزیجات سفت تر مثل سیب و سیب زمینی را می‌توانید با بـرس مخـصوص همراه با آب شستشو دهید.

– برگ‌های بیرونی تر کاهو و کلم را دور بریزیـد و بقیـه بـرگ‌هـا را بـه خـوبی زیـر آب بشویید.

– توت، انگور و بقیه میوه‌های ریز را ابتدا در آب خیس کرده و بعد با دقت بـشویید و بعـد بگذارید که در یک آبکش آب آن برود.

یادتان باشد که میوه‌ها و سبزیجاتی که می‌خرید ممکن است در مغازه تمیز به نظر برسند اما اینطور نیست، فقط شما نمی‌توانید باکتری‌ها و موادشیمیایی روی آن را ببینید. میـوه‌هـا و سبزیجات را باید حتماً قبل از مصرف شستشو دهید.

رنگ آمیزی تخم مرغ

تخم مرغ را می‌شود به صورت پخته رنگ‌آمیزی کرد، یا پوسـته خـالی‌شـده آن را تـزیین کرد. برای خالی کردن تخم مرغ خام، بهتر است از یکی از بزرگترها کمـک بگیـری. بـرای این کار به وسیله‌ای نوک تیز مثلاً یک سوزن بزرگ نیاز است. ابتدا تخم مرغ را خوب تکان بده. بهتر است تخم مرغ تازه نباشد تا در اثـر تکـان دادن، زرده و سـفیده آن کمـی‌مخلـوط شوند. سوراخ کوچکی در سر باریک تر پوسته تخم مرغ و سوراخ بزرگ تـری در سـر دیگـر

آن ایجاد کن. سوراخ کوچک تر را رو به دهان‌ت قرار بده و با فشار، داخل آن فـوت کـن تـا محتویات تخم مرغ از طرف دیگر خارج شود (می‌توانی آن را داخل ظرفی بریزی و به مـادر بدهی تا برای تهیه غذا از آن استفاده کند)

اگر می‌خواهی روی تخم‌مرغ پخته شده نقاشی کنی، تخم مرغ‌ها را به آرامی‌بـشوی و بـا اجازه مامان در مقداری آب به مدت پنج دقیقه بجوشان.

برای رنگ کردن تخم مرغ می‌توانی از رنگ‌های خوراکی یـا مـواد طبیعـی مثـل چغنـدر (برای رنگ سرخابی)، زردچوبه (رنگ زرد)، بـرگ اسـفناج (سـبز)، کلـم قرمـز (آبـی)، قهـوه (قهوه‌ای) و پوست پیاز (نارنجی یا ارغوانی) استفاده کنی.

در یک ظرف آب، یک قاشق چای‌خوری سرکه و مقداری ماده رنگی بریز و مخلوط کن. سپس تخم مرغ‌های خالی یا پخته شده را در یک ردیف در ظـرف بچـین. مقـدار آب بایـد به‌اندازه‌ای باشد که روی تخم مرغ‌ها را بپوشاند. مدت پانزده دقیقه صبر کن تا پوسـته تخـم مرغ‌ها رنگ بگیرد.

بعد از اینکه رنگ خشک شد، اگر دوست داشتی، می‌توانی خودت هم با آبرنگ روی آنهـا را نقاشی کنی و هر طرحی که خواستی، بکشی.

یلدا، کرسی، هندوانه، آجیل، از گیل...

در لغت نامهٔ دهخدا ، یلدا به معنی زایش و تولد است، این شب بلندترین شب سال اسـت که خانواده‌های ایرانی دور هـم جمـع مـی‌شـوند و میـوه و آجیـل مخـصوص ایـن شـب را میخورند. سنت شب یلدا البته فقط به خورد و خوراک ختم نمی‌شود، نشان به این نشان کـه فال حافظ، همیشه وسط مجلس است. به هرحال، چیزی که بیشتر از همه مـا را یـاد شـب یلدا میاندازد، خوراکی‌هایش است. چیزی که نمی‌شود به راحتی از کنارش گذشت.

میگویند این جشن به دوران پیش از زردشت برمیگردد و پس از یک شب دراز، که خورشید بالا می‌آمد تولد دوباره‌اش را جشن میگرفتند.

خوردنی‌های این شب چله ، هندوانه، انگور، پسته، انار، فندق، نخودچی و کشمش، توت و انجیر، ازگیل و . . . است.

خواص بعضی از خوردنی‌های شب یلدا

هندوانه :این که وسط آن همه میوه زمستانی هندوانه سر سفره شب یلدا چه کار می‌کند ؟ حکمتی دارد، قدیمی‌ها معتقدند که با خوردن این میوه آبکی و سرد، آن هم در آستانه سرما ، انگار که خودشان را واکسینه کرده باشند، دیگر سوز سرما به تنآنها نخواهد نشست. هندوانه از تنگ شدن دیواره عروق جلوگیری می‌کند تا شخص به بیماری‌های قلبی و سکته مبتلا نشود.

بادام زمینی: این ماده غنی از ویتامین ب وای است. از گرفتگی عضلات حین انجام ورزشهای سنگین جلوگیری می‌کند. پتاسیم موجود در آن آب بدن را تنظیم می‌کند.

پسته: چربی پسته از نوع غیراشباع است که برای قلب و عروق مفید است. به علت وجود آهن زیاد در پسته آن را به افراد مبتلا به کم خونی، و خانمهای باردار توصیه می‌کنند.

گردو: سردرد را معالجه می‌کند. منبع خوبی از کلسیم، فسفر و پتاسیم و ویتامین‌ای است.

تخمه آفتاب گردان: خاصیت ضدسرطانی دارد، غنی از پتاسیم، فسفر، آهن و کلسیم است. پر از ویتامین‌ای است که از بروز سکته‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

ازگیل: ازگیل میوهٔ درختی است که سرشار از ویتامینهای ب و ث ، قند می‌باشد.ازگیل وقتی باید خورده شود که کاملا روی درخت رسیده باشد و در این وقت است که این میوه در زمستان میوه لذیذ و خوشمزه‌ای می‌شود.

تزیین گوجه فرنگی به شکل پروانه

وسایل مورد نیاز :

گوجه فرنگی - چاقو - تخته چوبی

روش کار :

نصف گوجه فرنگی را به ۴ حلقه تقسیم کنید. (هرکدام به ضخامت نیم سانتیمتر) بطـوری که در انتها به هم وصل باشند.

سه حلقه زیرین را از وسط شکاف دهید.

شاخک و سر پروانه را فرم دهید.

بدن آماده شده را روی سر پروانه قرار دهید.

تزیین طالبی

طالبی درشت و سفت را انتخاب کرده و بعد از شستن و خشک کردن ، تقریبا یک سوم از بالای طالبی را با چاقو برش زده جدا کنید و قسمت داخل طالبی را کامل خالی کرده و تمیز کنید حالا طالبی را برش‌های یک تا یک و نیم سانتی زده با عمق ۲ میلی متر و با چاقو این برش‌ها را تا پایین به صورت نوار باریک جدا کنید ولی از انتها وصل باشد و جدا نشود سپس ما بین همین نوارها را دوباره به همان‌اندازه برش بزنید و نوک گلبرگ‌ها را هم به صـورت ۸ برش زده تا نوک تیز باشند و گلبرگ‌های ردیف بیرونی که پوست طالبی محسوب می‌شـود را از داخل طرح برگ‌انداخته و شیار بزنید و داخل طالبی را به وسیله توپی ، طالبی و گرمـک بریزید یا هر میوه دلخواه . شما می‌توانید با تزیین غذای کودکان خود آن‌ها را تشویق به غذا خوردن کنید. ما هم در این مجموعه نمونه‌هایی از آن‌ها را قرار داده ایم.

طرز تهیه نان صبحانه کودک

مواد لازم:

نان سوخاری	به مقدار لازم
شیر	۱شیشه بزرگ
آرد	۱قاشق سوپخوری
تخم مرغ	۴عدد
شکر	۱قاشق سوپخوری
وانیل	یک سوم قاشق چایخوری

روغن به مقدارلازم

طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را با شکر و وانیل خوب به هم زده تا کمی‌پف کند. سپس آرد را (قبلا آرد را با ۳ قاشق سوپخوری شیر حل کرده) به تخم مرغ زده شده اضافه می‌کنیم.

روغن را در یک قابلمه کوچک ریخته و آن را روی حرارت متوسط اجاق قرار می‌دهیم تا داغ شود. سپس شیررا دریک کاسه گودی ریخته و نان سوخاری‌ها را یکی یکی به شیر آغشته کرده ، پس از آن درمخلوط شکر و تخم مرغ قرار داده و بلافاصله در روغن قرار می‌دهیم تا نان‌ها سرخ شوند. بعد ازسرخ شدن مقداری مربا یا مارمالاد در وسط آنها قرار می‌دهیم.

کودکان را برای صبحانه سر شوق بیاورید

شکل صبحانه خوردن کودکان را باید برحسب شخصیت آنهاچید. بیدار کـردن کودکـان و نشاندن سریع آنها سر سفره باعث می‌شود کودکان میل به خوردن صبحانه پیدا نکنند.

توصیه من این است که در عادت کودک به صبحانه خوردن یک سـری تغییـرات مثبـت ایجاد کنید؛ مثلا شب‌ها کمی‌زودتر کودکان را بخوابانیدتا صبح راحت تـر و زودتـر از خـواب برخیزند. یک ورزش صبحگاهی کوچک قبل از خوردن صبحانه و بعد، یـک مراسـم جالـب برای صبحانه خوردن می‌تواند میل کودکان را افزایش دهد.

القای عجله در خوردن صبحانه به کودکان می‌تواند سبب طفـره رفـتن آنهـا از صـبحانه خوردن شود. اگر دچار چنین مشکلی هستید، نگران نباشید وکـودک را مجبـور بـه خـوردن صبحانه نکنید. اجازه بدهید یک تا دو ساعت بعد از بیدار شدنو هـر وقـت کـه کـودک میـل داشت، در مدرسه یا مهدکودک، صبحانه‌اش را بخورد.

شکل صبحانه، حتی شکل و رنگ ظرف‌ها می‌توانـد درسـر ذوق آمـدن کودکـان بـرای خوردن صبحانه موثر باشد. اگر کـودک شـما تمـایلی بـه خـوردن صـبحانه از خـود نـشان نمی‌دهد، می‌توانید خیار، گوجه، تخم مرغ یا پوره را به شکل حیوانات تزیین کرده و با حالـت دل انگیز همراه با تعریف داستان او را تشویق به خوردن آنها کنید.

در کنار این نوع صبحانه در بازار، غلات آماده‌ای هم وجود دارد که تبلیغات آنها و عکس روی بسته آنها گاهی کودکان را به سمت مصرف آنها سوق می‌دهد.

دررابطه با نوع کیفیت این نوع غلات بهتر است با متخصـصان تغذیـه مـشورت کنیـد. از نظرروانـی نیـز اسـتفاده از آنهـا اگرچـه بـا فرهنـگ ایرانـی همـراه نیـست امـا مـشکلی ایجاد نمی‌کند.

ایده‌هایی برای غذای کودکان

کودکان را با استفاده ازچند راهکار ساده به غـذاخوردن تـشویق کنیـد. اگـر کـودک شـما مرتب از غذاها ایراد می‌گیرد و شما دیگر از این وضع خسته شده‌ایـد، بهتراسـت ایـن بـار از راهکارهای پیشنهادی مااستفاده کنید تا شایدکودکتان نسبت به خوردن غـذاتمایل بیـشتری نشان دهد.

- **ساندویچ کلاک کلاک جوجه**

شامل: نان تستگرد که روی آن سس مایونز پخش شده باشد،دانه‌های پختـه شـده ذرت، زیتون، هویج، توت فرنگی ،گوجه فرنگی و خیار همراه باقطره‌های مارمالاد

- **ساندویچ جغد متفکر**

شامل: نانتست،پنیر،برش‌های تخم‌مرغ، زیتون، هویج و خیار

- **ساندویچ ببر سفید**

شامل: نان تست، پنیر، زیتون سبز و سیاه، هویج وخیار

- **ساندویچکوالا**

شامل: نانتست، پنیر، زیتون، دانه درشت و نساییده فلفل و برش‌های خیار

- **ساندویچ تخم‌مرغ تعجب زده**

شامل: تخم‌مرغ پخته، گوجه فرنگی، زیتون،هویج و دانه میخک یا هر جـایگزینی کـه در دسترس باشد

- **ساندویچ شیر، سلطان جنگل**

شامل: نان، زیتون، مایونز، کرفس، هویج، کاهو، تربچه نصف شده، ذرت درسته پخته شده

- **ساندویچ آقا خرگوشه مودب**

شامل: نان، مایونز، هویج، زیتون، گوجه فرنگی و تاج توت فرنگی

- **گروه سرود**

شامل: خیار، هویج ، برگ مو یا کاهو و زیتون

اصول بهداشتی در تهیه ونگهداری غذای کودک

غذای کودک

این روزها کمبود وقت و شرایط ویژه زندگی انسان‌هااین امکان را به آن‌ها نمـی‌دهـد کـه وقت کافی صرف شناخت مواد غذایی مناسب و انتخاب یک برنامه غذایی مناسب کنند. امـا همه مشکل در این مسئله خلاصه نمی‌شود، زیرا همان موادغـذایی کـه بـا قیمـت گـران و صرف وقت بسیار در آشپزخانه تبدیل بـه غـذای مـصرفی مـی‌گردنـد نیـز شـرایط سـالم و ویژگی‌های یک غذای کاملاً بهداشتی را ندارند.

غذا عاملی است که می‌تواند به خاطر ماهیـت خودبـسیاری از عوامـل بیمـاری‌زا را حمـل نموده و خود نیز شرایط رشد این عوامل را فراهم آورد، به همین لحاظ و همچنین به خـاطر نقش مهم مواد غذایی در تأمین سلامت، رشد و نمو انسان، لازم است به مسئله مواد غذایی و ارتباط آن با محیط و عوامل جانبی تأثیرگذاربر آن به دقت توجه شود.

با توجه به بروز مشکلات عدیده‌ای که مـصرف موادغـذایی آلـوده بـه وجـود مـی‌آورد و همچنین بروز انواع بیماری‌های ناشی از آن، توجه جهانی به سـمت بهداشـت مـواد غـذایی معطوف گردیده است.

رعایت اصول بهداشت مواد غذایی در کلیه مراحل تولید،توزیع، عرضه و مـصرف عـاملی است که از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌نماید. این امر با تاکید بیشتر بر گروه‌های آسیب‌پذیر شامل افراد مسن، نوزادان و کودکان وزنان باردار صورت می‌پذیرد.

رعایت اصول بهداشتی در تهیه ونگهداری غذای کودک

دستگاه گوارش کودک بسیار حساس است و با کوچک‌ترین آلودگی، ممکن اسـت دچـار اسهال شود و در نتیجه، در معرض خطر سوء تغذیه قرار گیرد. بنابراین باید در هنگام تهیه و نگهداری و دادن غذا به شیرخوار اصول بهداشتی زیر راکاملاً مراعات نمود.

اصل اول

دست‌ها را قبل و بعد از تهیه غذا و قبل از غذا دادن به کودک بشویید. قبل از آماده کردن غذا و بعد از پایان کار باید دست‌ها به دقت شسته شوند به خصوص هر بار کهنه یـا پوشـک کودک را عوض می‌کنید، حتماً باید دست‌ها را با آب صابون کاملاً بشویید. اگر در دست‌های خود زخم یا عفونتی دارید قبل از تهیه غذا، محل زخم را ببندید. قبل از غذا دادن به کـودک، دست‌های کودک را نیز بشویید.

اصل دوم

محل تهیه و پخت غذا را تمیز نگه دارید. چون غذاهابه آسانی آلوده مـی‌شـوند و در ایـن صورت می‌توانند منبع رشد و انتقال میکروب باشندبنابراین تمام قسمت‌های مورد استفاده در هنگام تهیه غذا باید دقیقاً شسته و تمیزنگهداری شود. پارچه‌هـایی کـه بـرای تمیـز کـردن آشپزخانه استفاده می‌کنید، باید مرتبشسته و یا عوض شوند. از پارچه‌هـایی کـه بـرای تمیـز کردن آشپزخانه استفاده می‌کنیدبرای خشک کردن یا تمیز کردن ظروف استفاده نکنید.

اصل سوم

غذای کودک باید کاملاً پخته شود. حرارت موجب از بین رفتن میکـروب‌هـای بیمـاری‌زا می‌شوند و در نتیجه آلودگی احتمالی مواد غذایی در اثرپخـت از بـین مـی‌رود. توجـه داشـته

باشید که مواد غذایی باید کاملاً پخته شود. بـه خـصوص،مواد گوشـتی را ابتـدا بـه قطعـات کوچک تقسیم کرده یا چرخ کنید و سپس کاملاً بپزید.

توجه کنید پخت مواد غذایی به طور کامل صورت گیرد. بسیاری از مواد غذایی خـام بـه خصوص گوشت، شیر نجوشیده و سبزیجات، اغلب میکروب بیماری‌زا دارند

اصل چهارم

بلافاصله پس از پخت، غذا را مصرف کنید. در صورت امکان بهتر است که غذای کودک را در هر وعده، تازه تهیه کنید تا مجبور نشوید آن رابرای وعده‌های بعـد نگـه داریـد. سـعی کنید زمان غذا دادن به کودک را طوری تنظیم کنیدکه فاصله‌ی بین زمان پخته شدن غذا و دادن آن به کودک طولانی نباشد. چون در فاصله‌ای که غـذا سـرد مـی‌شـود احتمـال دارد میکروب‌ها در غذا شروع به رشد و تکثیر کنند.

اصل پنجم

غذاهای پخته شده را درست نگهداری کنید. به طور کلی بهتر است غـذای کـودک تـازه باشد. در صورتی که مجبور هستید غذا را برای دو وعـده یابیـشتر تهیـه کنیـد، بایـد غـذای اضافی را بلافاصله پس از پخت، خنک کرده و در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنیـد. گذاشتن غذا در دمای اتاق و یا آشپزخانه به مدت طولانی باعث فاسد شدن غذا می‌شود.

اصل ششم

غذای نگهداری شده را قبل از مصرف دوباره، کاملاًحرارت دهید. قبل از مصرف دوبـاره‌ی غذاهای نگهداری شده، بسته به نوع غذا آن را داغ کـرده و یـا بجوشـانید. بـا ایـن کـار، در

صورت آلودگی غذا در هنگام نگهداری، میکروب‌های آن از بین می‌رود. توجه داشـته باشـید که غذای باقیمانده را بیش از یک بار گرم نکنیدچون ارزش غذایی آن کم می‌شود.

اصل هفتم

غذاهای خام و پخته را جدا از هم نگهداری کنید. احتمال آلودگی غـذاهای خـام نـسبت بـه غذاهای پخته بیشتر است. بنابراین، توجه داشته باشید کـه چـه در آشـپزخانه و چـه در داخـل یخچال، باید مواد غذایی خام و پخته را جدا ازیکدیگر نگهداری کنید. لوازمی‌مانند چاقو و تختـه را که برای غذاهای خام به کارمی‌برید باید تمیز بشویید و بعـد بـرای خـرد کـردن سـایر مـواد غذایی استفاده کنید. مثلاًچاقویی که مرغ خام را قطعه قطعه کرده‌اید آلوده اسـت، اگـر بـا ایـن چاقو مرغ پخته شده را خرد کنید و یا برای تهیه سالاد از آن استفاده کنیـد باعـث آلـودگی بـه مرغ پخته وسالاد می‌شوید. پس باید اول چاقو را کاملاً تمیز بشویید و مجدداً استفاده کنید.

اصل هشتم

غذاها را از دسترس حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگه دارید. چون حیوانات ناقل میکروب‌های بیماری‌زا هستند، بنـابراین غـذا راحتمـاً در ظـروف درب دار و دور از دسـترس حیوانات و حشرات نگهداری کنید.

اصل نهم

از آب پاکیزه و سالم استفاده کنید. وجود آب پاکیزهو سالم هم برای نوشیدن و هـم بـرای تهیه‌ی غذا اهمیت دارد. اگر احتمال آلودگی آب وجوددارد، قبل از اضافه کردن آب بـه غـذا، آن را بجوشانید. در مورد آبی که برای تهیه غذای کودک استفاده می‌کنید، بسیار دقت کنید.

به خصوص، کودکان زیر یک سال نسبت به آلودگی حساس و آسیب‌پذیر هستند و سریعاً در معرض ابتلا به بیماری‌های اسهالی قرارمی‌گیرند.

اصل دهم

حتی‌الامکان از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید. به جای استفاده از ماست و بستنی غیر پاستوریزه، به کودک خود ماست ویا بستنی پاستوریزه بدهید و اگر ماست پاستوریزه در دسترس ندارید، برای تهیه ماست حتماً شیر را کاملاً بجوشانید.

اصل یازدهم

توجه کنید پخت مواد غذایی به طور کامل صورت گیرد. بسیاری از مواد غذایی خام به خصوص گوشت، شیر نجوشیده و سبزیجات، اغلب میکروب بیماری‌زا دارند. پختن مواد غذایی به طور کامل باعث می‌شود این میکروب‌ها از بین بروند. برای این منظور تمام قسمت‌های ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.

اصل دوازدهم

تا حد ممکن از تغذیه نوزادان با بطری خودداری نمایید. برای تغذیه کودک خود از فنجان استفاده کنید.

توجه داشته باشید که معمولاً تمیز کردن پستانک به صورت کامل انجام نمی‌گیرد.

فنجان، قاشق، ظروف و سایر وسایل که برای تغذیه نوزاد به کار می‌روند باید بلافاصله پس از استفاده به صورت کامل تمیز گردند.

اگر از بطری برای تغذیه کودک خود استفاده می‌کنید وناچار به انجام این کار هستید،

باید پس از هر بار استفاده، بطری را در آب بجوشانید.

اصل سیزدهم

میوه‌جات و سبزیجات را بشویید. میوه‌جات و سبزیجات مخصوصاً اگر به صورت خام به بچه‌ها داده شوند، باید به دقت سالم‌سازی (شستشو،انگل‌زدایی و ضدعفونی) شوند. تا آنجا که امکان دارد سعی کنید پوست میوه‌جات و سبزیجات مانند هویج را بگیرید.

در مواقعی که احتمال دارد سبزیجات و میوه‌جات آلودگی شدید داشته باشند (مثلاً هنگامی‌که از فاضلاب تصفیه نشده برای آبیاری محصول و تقویت خاک استفاده می‌شود) باید در صورت امکان آن‌ها را پوست گیری کرد و در غیراین صورت باید قبل از مصرف آن‌ها را به طور کامل پخت.

اصل چهاردهم

شرایط روحی مناسب را به هنگام استفاده از موادغذایی فراموش نکنید. این نکته‌ی مهم و اساسی را همواره و در هر شرایطی به خاطرداشته باشید که شرایط روحی شما و دوری از هر گونه آشفتگی و استرس به هنگام صرف موادغذایی به همان‌اندازه اهمیت دارد که تهیه مواد غذایی سالم اهمیت دارند.

در حقیقت خطر استفاده از مواد غذایی در حالی که شرایط روحی مناسبی ندارید یا به شدت دچاراسترس هستید همان قدر مضر است که استفاده از مواد غذایی فاسد به بدن شما ضررمی‌زند.

ماهی کیلیکا:

سر و دم ماهی کیلیکا را زده و آن را کباب یا سرخ می‌کنیم. اگر آن را تکه تکه کـردیم از سیب زمینی سرخ شده یا چیپس ، هویج ریز پخته شده و لوبیا سبز برای تزئین آن می‌تـوان استفاده کرد.

آشنایی با ۷ آبمیوه‌ی شفابخش

آب انار:

به عضله قلب کمک می‌کند، مملو از آنتی‌اکسیدان است و مانع بسته شدن عـروق قلبـی می‌شود که همچنین مانع بروز سرطان پروستات می‌شود و مملو از ویتـامین A ، Cو E و فولیک‌اسید است.

آب پرتقال:

محافظ سیستم ایمنی بدن است و مانع کم‌خونی مـی‌شـود بهتـرین منبـع ویتـامین C و سرشار از فولیک اسید است. به خانمهـای بـاردار توصـیه مـی‌شـود نوشـیدن آب پرتقـال را فراموش نکنند. خوردن آب پرتقال با غذا جذب آهن را آسانتر می‌کند. نوشـیدن یـک لیـوان آب پرتقال در روز همچنین از بروز آرتروز جلوگیری می‌کند.

آب گریپ‌فروت:

حافظ سیستم ایمنی بدن و سرشار از ویتامین C است و چون از خانواده مرکبات می‌باشـد سرشار از تبـاکـاروتن اسـت. ایـن خاصـیت باعـث محافظـت پوسـت از اشـعه‌هـای مـضر می‌شود.

آب سیب:

پرانرژی و محافظ عضله قلب است. به علـت دارا بـودن Flavonoid، سـومین منبـع

دارنده ویتامین C می‌باشد و دارای قند Fructose است که در بدن بسیار دیر می‌سوزد.

آب آناناس:

برای هضم غذا مفید است. این میوه برای آنزیمی‌موسوم به bromelain است کـه بـه هضم پروتئین‌های سنگین کمک می‌کنـد. حـاوی قنـد و بـسیار پرانـرژی اسـت. هـر صـد میلی‌لیتر آب آناناس، حاوی ۱۱ میلی‌گرم ویتامین C است.

آب گوجه‌فرنگی:

برای سلامت مردان و لاغر شدن مفید است. هر ۲۵۰ میلـی‌لیتـر آب گوجـه‌فرنگـی، ۵۰ کالری ارزش غذایی دارد و باعث تقویت مویرگ‌ها می‌شـود. مـاده lycopenc موجـود در گوجه‌فرنگی از بروز سرطان پروستات پیشگیری می‌کند.

آب زغال‌اخته:

از التهاب مثانه جلوگیری می‌کند و باکتریهای مضر موجـود در مثانـه را از بـین مـی‌بـرد. همچنین باعث کاهش خطر عفونتهای ادراری می‌شود. آب زغال‌اخته مملـو از ویتـامین C است.

توصیه می‌شود آب میوه را با غذا و یا پس از غذا میل کنید. اسید میوه بـه مینـای دنـدان آسیب می‌رساند بنابراین بلافاصله پس از نوشیدن آب میوه مسواک بزنید. حداقل نیم ساعت پس از نوشیدن آب میوه مسواک بزنید تا مینای دندانتان آسیب نبیند.

پذیرایی از مهمانان هنر جالبی است مانند تنظیم ست تآتر و کدبانوی خانـه هنرمندیـست که کار گردانی این سن را بر عهده دارد. همانطور که کارگردان یک نمـایش موظـف اسـت موضـوع و بازیکنـان و دکـور آن نمـایش را در نهایـت دقـت در نظـر بگیـرد و هماهنـگ نماید،خانم خانه یا دعوت کننده مهمانی هم باید همان نقـش را ایفـا کنـد و همـان هنـر را بکار ببرد.

نوع غذاها ، نظم و ترتیب و هماهنگی ((منو)) انتخاب آشامیدنی‌ها همان دقت و مواظبت وهمان موشکافی و ظرافت را لازم دارد که دکور و تزیین میـز و حـسن اسـتقبال و آمـادگی برای پذیرایی و خدمت به مهمانان. ارزش پذیرایی و مهمانداری به‌اندازه ارزش هدیه ایـست از دوستی به دوستی تقدیم میگردد. مدعوین هر قدر یکدل و نزدیک باشند میزبـان نبایـد از انجام وظایف لازمی‌که موجب آسایش و راحت آنهاست درباره ایشان خودداری کند.

هر چند پذیرایی امروزه رو به سادگی میرود ولی این دلیل آن نمی‌شـود کـه در ایـن بـاب قواعد اساسی و نکات و اصول لازم الرعایه مورد توجه قرار نگیرد. ادب و احترام به مهمانـان هیچگاه مطلب بی فایده‌ای نیست ، هر چند نسبت به نزدیکترین آشنایان و دوستان باشـد و در هر حال برای پذیرایی‌ها باید آمادگی قبلی داشت تا بتوان بیشتر وقت و هم خود را وقـف میهمانان نمود.

محیط پذیرایی از هزاران موضوع محسوس و نا محسوس تشکیل می‌شود و چون همه از لحاظ اهمیت به حقیقت در یک سطح و پایه‌انـد نـوعی همچـشمی‌نهـانی میانـشان هـست باصطلاح با هم مسابقه می‌دهند. بهمان‌اندازه که در نوع غذا و نـوع سـرویس و تـزیین میـز دقت کافی بکار برده می‌شود ، ذوق و سلیق و تجانس و آسایش مهمانها و همچنین تناسب وسعت محل پذیرایی و تعداد مدعوین باید کاملاً در نظر گرفته شود و اینجاست کـه هنـر و ذوق و استعداد کدبانوی خانه یا میزبان باید دخالت کند یعنی خود را بجای دیگران بگذارد.

متأسفانه ذائقه مشخص اغلب میهمانهـا همیـشه ناشـناخته اسـت ولـی لااقـل موقعیـت مهمانان ، سن، شغل و ملیت آنها را می‌توان شناخت و طرز پذیرایی و نـوع غـذا را بـا آنـان تطبیق داد.

باید دقت کرد ظروف و اشیایی که در میهمانی‌هـا بکـار میـرود بـا هـم جـور باشـند و در پذیرایی‌های که از وسایل و ظرف‌های عتیقه و گران قیمت استفاده مـی‌شـود بایـد از بکـار

بردن اجناس و ظروف کم ارزش و معمولی خودداری شود. اگر زیبـایی و تناسـب ظـروف و سایر لوازم پذیرایی را در نظر نگیریم غذای تمام شـده مثـل ایـن اسـت کـه اصـولاً شـروع نشده است.

برای جلوه بیشتر بخشیدن می‌توان اطراف سفره را نیز با چند ساقه از گل‌های شاداب و با طراوت زینت داد ، به شرط اینکه سطح و اطراف میز از گل انباشته نشود و سفره تبـدیل بـه ویترین گلفروشی نگردد.عطر و بوی گلها را نیز باید در نظر گرفت کـه در نهایـت ملایمـت باشد و عطر غذاها را از بین نبرد و هوای اطاق را سنگین نکند.

نور و رنگ چراغها را هم باید مد نظر قرار داد ، نوری که از بالا به میز می‌تابد باید گـرم و ملایـم باشـد تلالـو، و درخـشندگی خیـره کننـده بهتـر اسـت مـستقیماً بـه میـز نتابـد. طرز چیدن میز و پذیرایی در ساعات مختلف فرق می‌کند و بستگی به موقعیـت اشـخاص و انواع غذا دارد.

نکته قابل توجه این است که روی میز را در صورت استفاده از سفره در هر یک از ساعات پذیرایی بهتر است با پارچه نرمی‌مانند ماهوت و امثال آن پوشانید بطوریکه فقط سطح میز را بپوشاند و از اطراف آن آویخته نشود.

این عمل از ایجاد صدای بهم خوردن ظروف و کارد و چنگال می‌کاهد و در صورتی‌کـه از دستمال‌های زیر بشقاب وشمن دوتابل(دستمال‌های مخصوص بلندی که از نوع زیر بشقابی و بـدرازا وسـط میـز مـی‌افتـد) بجـای سـفره اسـتفاده مـی‌کنـیم بایـد چـوب میـز از نـوع ارزنده باشد.

پذیرایی صبحانه

برای روی میز صبحانه می‌توان از سفره بزرگ قشنگ دسـت دوزی شـده و یـا از دسـت

مال‌های مخصوص زیر بشقاب و شمن دوتابل که بطرز زیبایی گل دوزی شده باشد استفاده کرد، وسط میز را می‌توان یک سبد میوه فصل یا گلدان پر از گل قرار داد.

برای هر نفر بشقاب و کارد و چنگال و قاشق لازم است و باین طرز باید قرار داده شـود : بشقاب مقابل صندلی و جلوی بشقاب کارد و چنگال کره خوری وسمت چپ بشقاب چنگال دسر خوری و سمت راست آن کارد و قاشق مربا خوری. قاشق چای‌خوری و یا قهوه خـوری در نعلبکی زیر فنجان و حوله یا دستمال کوچک ما بین بشقاب و نعلبکی فنجان و یا سـمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد ، در هتل‌های منظم فنجان‌ها را قبلاً گرم می‌کنند و هنگام صرف صبحانه روی نعلبکی قرار می‌دهند.

نان تست یا ساده در ظرف‌های مخصوص لای دستمال باید سر میز گذاشته شود ممکن است نان را سر میز تست کرد.

پذیرایی ناهار

روی میز ناهار نیز می‌توان سفره‌های کتان سفید و یا دستمال‌های مخصوص زیر بشقاب قرار دارد ، فاصله بین هر نفر باید حدود ۷۵ سانتیمتر باشد و وسط میز را می‌توان یـک سـبد میوه فصل یا گلدان پر از گل قرار داد.

بشقاب‌ها باید کاملاً با یک فاصله رو به روی هم قرار گیرند کارد و چنگـال و قاشـق بـه ترتیب پذیرایی برای شام قرار داده می‌شود ـ برای هر نفر دو عـدد گـیلاس جلـوی بـشقاب قرار می‌گیرد(برای آب و مشروبات غیر الکلی)کارد کره خوری چنگال با قاشق دسـر خـوری ممکن است در بشقاب کوچکی طرف چپ بشقاب اصلی و بالای چنگال قرار گیرد.

چیدمان میزناهار

قراردادن یک ظرف چند طبقه در وسط میز که هـر یـک از طبقـات آن را بـا یـک نـوع شیرینی یا میوه با رنگ‌های مختلف تزئین کرده اید بسیار ایـده جـالبی خواهـد بـود. بـسیار جالب خواهدبود که دو نوع میوه مشابه را نیز در یک طبقه قرار دهید.

مثلا گلابی‌های زرد درشت وکویج‌های نارنجی کوچک در یک طبقـه. تـوت‌هـای زرد و ریز در بین رزهای زرد خوشرنگ یاسفید در طبقه دیگر انگورها و انجیرهای سبز نیز در کنـار هم در یک طبقه قرار گیرند.

بعد از درست کردن این ظرف زیبا به فکر یک رنـگ زمینـه بـرای چیـدمان میزباشـید. رنگ مهم ترین عنصر یک چیدمان میز می‌باشد. رنگ بنفش در کنار رنگ‌هـای نـارنجی و کهربایی و ارغوانی برای میز ظهر پر نشاط و زیبـا مـی‌باشـد. ایـن رنگهـا را ازطریـق رنـگ چینی‌ها ، نوشیدنی‌ها ، دستمال‌های سفره ، گلهای درون گلدان و میوه‌های انتخـابی تـامین نمایید.

یک دستمال سفره بـزرگ و چهـارگوش را در زیـر هـر بـشقاب پهـن کـرده و دسـتمال کوچکتری با رنگ متضاد را به عنوان دستمال سفره در کنار آن قرار دهید. دستمال سفره‌هـا را یک گره شل بزنید و درون هر گره یک غنچه رز قرار دهید. رنگ زیربـشقابی و دسـتمال سفره را یک بشقاب در میان عوض کنید.

در تصویر دیده می‌شود که چگونه نقش بنفش رنگ چینی‌ها همـه چیـز را در کنـار هـم ملایم نموده است. در کنار این رنگ بنفش انواع رنگ‌های دیگر نیز استفاده شده اسـت امـا نمای حاصله زننده نمی‌باشد.

سپس دسـته‌هـای گـل رز یـا داوودی را درون جامهـای شیـشه‌ای یـا درون فنجـان‌هـا قراردهید.

چیدمان میزشام

فرقی نمی‌کند مهمانی شما کوچک است یا بزرگ حتما سعی کنید وقتی رابه چیدمان میز شام اختصاص دهید.

اولین موضوع انتخاب رومیزی است. اگر ظروف شام شما طرح دار است از یـک رومیـزی ساده استفاده کنید. اگر ظروف شام شما ساده و تک رنگ هستند می‌توانید از رومیـزی‌هـای طرح دار استفاده کنید.

در میز شام نباید از رنگ‌های متعدد استفاده کنید. اگر ظروف شما براق و درخشان هستند ، چه ساده چـه طـرح دار، رومیـزی خـود را از یـک رنـگ خنثـی و لطیـف انتخـاب کنیـد. می‌توانید زیر رومیزی یک تکه پلاستیک پهن کنید تا هم از کثیف شدن میز جلوگیری شود و هم سر و صدای بشقاب‌ها وقاشق و چنگال هم کمتر گردد.

بهتر است کارت‌هایی با نام مهمانان درست کردم و درجلوی بشقاب آنها قرار دهید تا شام رسمیت و کلاس بیشتری داشته باشد.

حتما توجه کنید جا برای همه وجود داشته باشد و در صورت کوچک بودم میـز یـک میـز دیگری قرض کرده ودر کنار آن قرار دهید.

اگر سرویس غذاخوری شما سفید ساده هست از ظروفی با رنگهـای دیگـر بـرای متنـوع کردن سفره کمک بگیرید. اما اگر رومیزی شما شلوغ است ، ظـرف‌هـای‌رنگـی را فرامـوش کنید.

چنگال‌ها در سمت چپ ، کارد و قاشق سمت راست و بشقاب دسردر بالای بشقاب اصلی قرار می‌گیرد. لیوان‌ها در بالا سمت راست قرار می‌گیرند به تعداد کافی نمک پـاش و فلفـل پاش و ظرف کره روی میز قرار دهید. گلدان پر ازگل یا شمعدان‌هایی در دو سـوی میـز بـا



























شمع‌های بلند را فراموش نکنید.

روش چیدمان و تزیین میز غذا

میزهای پذیرایی سه تایی از جمله پرکاربردترین عناصر دکوراسیونی- کاربردی جهت پذیرایی به خصوص در دید و بازدیدهای عید هستند. زیراهرچه به لحاظ چیدمان دکوراسیونی، نسبت تعداد میزهای موجود به مبلمان مناسب باشد، ولی هنگام مهمانی‌های نوروزی به لحاظ عملی با مشکل مواجه خواهید شد لذا در خانه اغلب خانواده‌ها معمولاً یک و یا حتی چند ترکیب سه تایی از میزهای کوچک پذیرایی به عنوان کمک برای میزهای بزرگ و کنارمبلی وجود دارد و از آنجا که این قبیل میزها به لحاظ وزن سبک بوده و مدل آن نیز به صورتی است که در داخل هم جای می‌گیرند، فضای زیادی را اشغال نکرده و برای این منظور بسیار مناسبند. حال اگر با تمام این تفاسیرمیزهای پذیرایی شما در اثر مرور زمان و مهمانی‌های مکرر صدمه دیده و دیگر نمای زیبای اولیه خود را ندارد،

برای ترمیم آنها چندین راه وجوددارد:

۱- اگر آسیب دیدگی در حد لکه‌هایی از رنگ پریدگی است به راحتی قابل جبران است. فقط کافی است کمی‌رنگ آکریلیک قهوه‌ای (یا هر رنگ دیگر) و یااحتمالاً مخلوطی از چند رنگ را برای ساخت رنگ میز آماده کرده و با قلم موی باریک ویا حتی انگشت دست بر روی آن، آن قسمت‌ها را پوشش دهید.

۲- در صورتی که صدمه دیدگی رنگ به‌اندازه‌ای است که لکه گیری نیز کاری بی نتیجه است، پس از مالیدن سنباده و صاف کردن سطوح آن با اسپری و یا به کارگیری قلم مو و رنگ روغنی تمام سطوح میز را با رنگ پوشانده و بگذارید در معرض هوا خشک شود. (در صورتی که می‌خواهید ازرنگ روغنی استفاده کنید، ترکیب میزان مساوی انواع مات و براق

آن را برای این منظوربه کار برید.

پس از این مرحله نیز روش‌های بسیاری وجود دارد. شما می‌توانید بااجرای یکی از تکنیک‌های رنگ آمیزی، تمام سطح میز را به سادگی طرح دار کنید. به این ترتیب که به عنوان مثال پارچه‌ای را در دست مچاله کرده و با آغشته کردن سطح آن به رنگ موردنظر و سپس تماس ضربه‌ای با سطوح میز، طرح‌هایی زیبا و اتفاقی بر روی آنایجاد کنید.

توضیح:برای این منظور به جای پارچه از هر جسم بافت دار دیگر مانند گونی، پارچه توری، اسفنج و... نیز می‌توانید استفاده کنید. از آنجایی که سطح روی میز همواره در معرض توجه بیشتری بوده ودر واقع نمای اصلی میز محسوب می‌شود، اجرای تکنیک دیگری بر روی آن، زیبایی میز راچندین برابر می‌سازدلذا شما چند راهکار دارید:

۱- طرح خاصی را با تکنیک چاپ استنسیل و یا چاپ با مهر بر روی سطح آن ایجاد کنید.

۲- اگر با هنر نقاشی آشناهستید، طرح موردنظر را بر روی سطح میز نقاشی کنید.

۳- از تکنیک دکوپاژ استفاده کنید به این ترتیب که از عکس و نقاشی موردعلاقه تان کپی رنگی و یاسیاه وسفید تهیه کرده و آن را با استفاده از چسب چوب بر روی سطح میز بچسبانید.

سپس تمام سطح را با اسپری کیلر چندین بار پوشش دهید تا دکوپاژ کاغذی در اثر استفاده ازمیز از بین نرود. البته برای اطمینان خاطر بیشتر می‌توانید علاوه بر آن بر روی سطح میزها شیشه سفارش دهید.

نکته:کاربرداسپری کیلر و یا ترکیب دست ساز وارنیش برای پوشش کلیه تکنیک‌ها توصیه می‌شود. تنهاذکر این نکته ضروری است که پیش از انجام آن از خشک شدن سطح زیرین آن مطمئن باشید.

پیشنهاد: لازم نیست طرح انتخابی برای دکوپاژ، چاپ و یا حتی نقاشی بـر روی هـر سـه میز یکسان باشد بلکه وجود تنوع با حفظ هماهنگی بر جذابیت آنها خواهد افزود.

دستمال سفره: دستمال سفره را به زیبایی و دقت تا بزنید و در بشقاب نان در سمت چپ یا در وسط بشقاب غذاخوری بگذارید. برای تزئین نیـز مـی‌توانیـد از حلقـه دسـتمال سـفره استفاده کنید، درانتخاب رنگ رومیزی ذوق و سلیقه به خرج دهید.

شمع: برای میهمانی شام، مناسب است وبـه فـضای محـیط گرمـی بیـشتری مـی‌دهـد.

گل: سعی کنید همیشه روی میزی که می‌چینید گل هم بگذارید، ظرافت خاصی به میز شما می‌دهد.

فراموش نکنید که اگر لازم باشد نمک، فلفل و خردل را سرمیز بگذارید، اما قبل از اینکـه بخواهید چیز شیرینی پذیرایی کنید آنها را از روی میز بردارید

۱ـ معمولاً ترتیب چیدمان ظروف بر روی میز بر اساس موقعیت افراداست دست است.

۲ـ ترتیب چیدمان ظروف نشان دهندهٔ چرخه غذایی و تناوب سرو آنهاست.

۳ـ ظروف باید به گونه‌ای بر روی میـز گذاشـته شـوند کـه از بـروز هـر گونـه تـصادف جلوگیری شود. از این‌رو معمولاً ظروف بر اساس موقعیت میز و افراد دور آن چیده می‌شوند.

۴ـ دو نکته مهم درباره آداب و شیوه‌های صرف غذا وجود دارد:

۴-۱چشم‌انداز غذا از منظر زیباشناختی

۴-۲صرف غذا در سکوت و آرامش با رعایت این نکته کـه نبایـد مـزاحم دیگـران شـد. در مورد نکته اول باید گفت اگر غذا به زیبایی تزیین شود این پیام را القاء می‌کند کـه بـرای خود و افراد خانواده و یا مهمانان ارزش قائل هستیم.

۵ـ استانداردهایی درباره موضوعات مورد گفتگـوی دور میـز در هنگـام سـرو وعـده‌هـای غذایی داریم. قبل از اشاره به این موضوع توجه شما را به دو نکته مرتبط جلب میکنیم:

۵-۱گفتگو در هنگام صرف وعده‌های غذایی باید با توجه به فضا و مناسبت انجام شود.

۵-۲نباید در هنگام صرف غذا درباره موضوعاتی گفتگو شود که حساسیت‌برانگیز است.

اما جوامع اروپایی به عنوان مرجع استانداردسازی موارد گفتگو دور یک میز معتقدنـد افـراد غریبه‌ای که با یکدیگر غذا می‌خورند معمولاً دربارهٔ این ۳ موضوع سخن می‌گویند:

۱) آب هوا ۲) بچه‌ها ۳) شرایط محیطی و از طرح ۳ موضوع به شدت پرهیز می‌کنند :

۲) ۱سیاست ۲) مذهب ۳) انواع بیماری‌ها

نکات عمومی درباره سرویس آمریکایی قابل ذکراست:

(صبحانه/ناهار وشام)

چند نکته اساسی درباره سرویس آمریکایی قابل ذکر است:

۱ـ ظروف و اقلام مانند همهٔسرویس‌ها در مکانهای مشخصی قرار می‌گیرند.

۲ـ فنجان و نعلبکی برای سرو قهوه است.

۳ـ وقتی پیش غذا یا یک نوع سوپ سفارش داده شود ابتـدا بـشقاب اصـلی رابرداشـته ، یک زیربشقابی جای آن قرار می‌دهیم ، سپس ظرف پیش غذا یـا ظـرف سـوپ را روی آن می‌گذاریم.

۴ـ اگر قرار است برای مهمان خود در خانه سوپ سرو نمایید و یامشتری در رستوان ایـن سفارش را بدهد ، باید به همراه سوپ ، قاشق سوپخوری که دهانهٔ آن گردتر و دسـتهٔ آن از قاشق غذاخوری کمی کوتاه تر است آوره شود.

۵ـ مدل صبحانه درسرویس آمریکایی در اغلب نقاط جهان در رستوران‌ها و منازل مـورد استفاده قرار می‌گیرد.

۶ـ سرویس آمریکایی جنبهٔ رسمی کمتری از دیگر سرویس‌های سنتی دارد.

۷ـ در سرویس آمریکایی غیر از سالاد ، نان و کره ، همه غذاها در بشقاب اصلی کـشیده

می‌شوند.

۸ـ در سرویس آمریکایی در وعده‌های صبحانه ، ناهار و شام یک میزبـان وظیفـه سـرو غذا را بر عهده دارد.

۹ـ مانند همهٔ سرویس‌ها ، غذا از سمت چپ و نوشیدنی ازسمت راسـت سـرو مـی‌شـود.

۱۰ـ در وعده‌های صبحانه /ناهار و شام آمریکایی اگرنوشیدنی و یا غذاهای خـارج از عـرف سرویس (چای ، آب میوه جات خاص و کمیاب ، تخم مرغپخته و....) بخواهید باید سـفارش بدهید.

۱۱ـ در سرویس شام آمریکایی می‌توان چاقوی کره خوری را درون بشقاب نـان و کـره هم قرار دارد.

۱۲ـ اگر سرو صبحانه / ناهار و شام چند قسمت داشته باشد، پس از سـرو قـسمت اول و جمع آوری ظروف ، قسمتهای بعدی به ترتیب بر سر میز آورده می‌شوند.

۱۳ـ تقریبـاً همـواره مهمـان اسـت کـه ترتیـب ارائـه سـرویس را مـشخص مـی‌کنـد.

۱۴ـ کاور صبحانه / ناهار آمریکایی به یک صورت بوده و با کاور شام متفاوت است.

کاورصبحانه ـ ناهار آمریکایی

چیدمان ظروف سرویس صبحانه آمریکایی می‌تواند در شب قبل چه در رستوران و چه در منزل صورت بگیرد. در این صورت باید رومیزی یا یک پارچـه بـزرگ تمیـز روی چیـدمان کشید تا خاک بر روی آن ننشیند.

صبحانه آمریکایی در سه شکل قابل ارائه است:

۱ـ صبحانه کنتینانتال Continental در دونوع: الف ـ اصلی ب ـ معمولی

۲ـ بوفه سردCold buffet

۳ـ صبحانه کامل Complete breakfast

کاور صبحانه کنتینانتال اصلی

ـ کراسان داغ

ـ نان تست

ـ کره

ـ مربا / عسل

ـ قهوه

کاور صبحانه کنتینانتال معمولي

ـ سریال‌ها (انواع غلات و میوه جات خشک و فرآوری شده) مانندکورن فلکس ، اسپـشال کی و...

ـ آب میوه جات

ـ انواع پنیر

ـ انواع ماست

ـ نوشیدنی (قهوه)

ـ انواع نان

کاوربوفه سرد

ـ صبحانه کنتینانتال (اصلی / معمولی)

ـ غذای سردبوفه [زبان ، مرغ ، انواع کالباس و انواع پنیر]

ـ کاور صبحانه کامل (شامل صبحانه کامل + نوشیدنی + خوراکی‌هـای مـورد علاقـه + غذاهای گرم)

ـ انواع ماهی [ماهی دودی آزاد ، ماهی حلوا ، شاه ماهی و...]

ـ انواع میوه

ـ قهوه

ـ انواع نان

ظروف صبحانه / ناهار آمریکایی

۱ـ دستمال سفره ۲ ـ بشقاب اصلی ۳ ـ چنگال غذاخوری ۴ ـ کاردغذاخوری ۵ ـ قاشـق چایخوری ۶ ـ بشقاب کره ۷ ـ کارد کره خوری ۸ ـ لیـوان آب ۹ ـ فنجـان و نعلبکـی ۱۰ ـ بشقاب نان تست صبحانه یا سالاد ناهار

کاور شام آمریکایی

سرویس شام آمریکایی وقتی در خانه ارائه می‌شـود شـباهت بـسیاری بـا پـذیرایی شـام ملت‌های خاورمیانه دارد.

ظروف اصلی شام آمریکایی :

۱ـ دستمال سفره ۲ ـ بشقاب اصلی ۳ ـ دو عدد چنگال شام ۴ ـچاقوی شام ۵ ـ چاقوی

کره ۶ ـ دوعدد قاشق چایخوری ۷ ـ بشقاب نان و کره ۸ ـ لیوان آب ۹ ـ فنجان و نعلبکـی ۱۰ ـ ظرف سالاد

پذیرایی صبحانه

برای میز صبحانه می‌توان از سفره بزرگ قشنگ دست دوزی شـده یـا از دسـتمال‌هـای مخصوص زیر بشقاب استفاده کرد.

وسط میز را می‌توان یک سبد میوه‌ی فصل یا گلدانی پر از گل قـرار داد. بـرای هـر نفـر، بشقاب، کارد، چنگال و قاشق لازم است و این گونه بایدچید:

بشقاب مقابل صندلی، کارد و چنگال کره خـوری، جلـوی بـشقاب ، چنگـال دسـرخوری سمت چپ بشقاب و کارد و قاشق مربا خوری سمت راست آن، قاشق چای خوری یـا قهـوه خوری در نعلبکی زیرفنجان، حوله یا دستمال کوچک بین بشقاب و نعلبکی فنجان یا سـمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد.

در هتل‌ها فنجان‌ها را قبلا گرم مـی‌کننـد و هنگـام صـرف صـبحانه روی نعلبکـی قـرار می‌دهند و در منزل ممکن است سرویس چای یا قهوه و فنجان‌هادر برابر خانم قرار بگیرد و او برای هر مهمان شخصا چای یا قهوه بریزد و مقابل مهمان‌ها بگذارد.

ظرف‌های محتوی شکلات و قند ممکن است به وسیله مهمان‌ها دست بهدست دور میـز بگردد و هر کس برای خود بردارد. کره، مربا و عسل در ظرف‌های مخصوص ومتعدد مجهز به کارد و قاشق به همراه نمکدان‌ها باید وسط میز قرار داده شود.

به کار بردن تشریفات در گردش‌های دسته جمعی و مسافرت‌های ییلاقی جایزنیـست. در این موقع از ظرف‌های ساده و معمولی و دستمال‌های گلدار رنگین استفاده می‌کنند.

***

شیوه‌ی چیدن میز پذیرایی در ساعت‌های مختلف فرق می‌کنـد وبـه موقعیـت اشـخاص وانواع غذا بستگی دارد و به این ترتیب پذیرایی و چیدن میز صبحانه تا شام را کمـی‌توضـیح می‌دهیم. روی میز را در صورت استفاده از سفره بهتر است با پارچهی نرمی‌ماننـد مـاهوت و امثال آن پوشانید، به گونه‌ای که فقط سطح میز را بپوشاند و ازاطراف آن آویزان نـشود. ایـن عمل از ایجاد صدای به هم خوردن ظروف می‌کاهد و در صورتی‌کـه از دسـتمال‌هـای زیـر بشقاب به جای سفره استفاده می‌کنیم باید چوب میز از انواعی باشد که تولید صدا نکند.

***

نور و رنگ چراغ‌ها باید به‌اندازه کافی ومتناسب با پذیرایی باشد. نوری که از بـالا بـه میـز می‌تابد باید گرم و ملایم باشد. هرمجلسی میزان نور آن متفاوت است؛ اما هرگز نباید اسراف کرد.

***

اگرزیبـایی و تناسـب ظـروف و سـایر لـوازم پـذیرایی را در نظـر نگیـریم، غـذای بـسیار دلپذیرپخته شده را باید ناقص دانست. در قدیم مرسوم بود ظرف بزرگ و با ارزشـی را فقـط به خاطر شکوه و جلوه سفره، وسط قرار میدادند؛ ولی اکنون سفره را با شمعدان‌های کوچـک وقشنگ، گلدان‌های بدون پایه و گل‌های ساقه کوتاه تزئین می‌کنند. عطـر و بـوی گـل‌هـا بایددر نهایت ملایمت باشد و عطر غذاهارا از بین نبرد و هوای اتاق را سنگین نکند.

نباید در پذیرایی‌ها برای با شکوه جلوه دادن مجلس بـا آوردن اشـیای قیمتـی کـه مهـم نیستند مهمانان را عذاب داد.

***

تنها به کار بردن اجناس لوکس و گران قیمت،تهیه غذاهـای عـالی و مطبـوع و داشـتن سالن و وسایل باشکوه برای یـک پـذیرایی بـا ارزش کـافی نیـست، بلکـه بایـد آسـایش و

سرگرمی‌مهمانان نیزدر نهایت دقت در نظر گرفته شود.

متاسفانه ذوق و سلیقه بیشتر مهمانان ناشناخته است؛ ولی دست کـم موقعیـت مهمانـان، سن، شغل و ملیت آن‌ها را می‌توان شناخت وشیوه‌ی پذیرایی و نوع پذیرایی و نوع غذا را بـا آنان تطبیق داد.

***

محیط پذیرایی از موضوع‌های بسیار محسوس و نامحسوس تشکیل می‌شود و چون همه از لحاظ اهمیت در یک سطح و پایه‌اند، نوعی هم چشمی‌نهـانی میانـشان وجـود دارد و بـه اصطلاح با هم مسابقه می‌دهند.

به همان‌اندازه که باید در نوع غذا، نوع سرویس و تزئین میزدقت کافی به کار بـرده شـود، ذوق و سلیقه و آسایش مهمان‌ها و همچنین تناسب وسعت محل پذیرایی و تعـداد مهمانـان نیز باید کاملا در نظر گرفته شود و هنر و ذوق واستعداد کدبانوی خانـه یـا میزبـان در اینجـا نمایان می‌شود.

***

میزبان باید خود رابه جای دیگران بگذارد ودر مورد چیزهایی کـه دیگـران دوسـت دارنـد بیندیشد،اعمال و اموریکه آسایش دیگران را سلب مـی‌کنـد پـیش بینـی کنـد و مـسئولیت خوشحالی و مسرور نمودن مهمانان را به عهده بگیرد.

هنر پذیرایی

پذیرایی از مهمانان یک هنر مانندهنر بازیگری است و کدبانوی خانه، هنرمندی است کـه کارگردانی آن را به عهده دارد.

همان طور که کارگردان یک نمـایش وظیفـه دارد موضـوع، بازیکنـان و دکورنمـایش را هماهنگ نماید، خانم خانه نیز باید همان نقش را ایفا کند.

نوع غذاها، نظم و ترتیب خانه و انتخاب آشامیدنی‌ها همان دقت و ظرافت را لازم دارد که تزئین میز و دکور.

هرچند میهمانان یک دل و نزدیک باشند، میزبـان نبایـد از انجـام وظـایفی کـه موجـب آسایش و راحتی آن‌ها است خودداری کند.

امروزه پذیرایی ازمهمان، رو به سادگی می‌رود، ولی این دلیل نمی‌شـود کـه در ایـن بـاره قواعد اساسی و نکات اصولی مورد توجه قرار نگیرد.

هیچ گاه نباید ادب و احترام به میهمانان فراموش شود؛ هرچنـد مهمـان از نزدیـک تـرین آشنایان و دوستان باشد.

برای پذیرایی بایدآمادگی قبلی داشت تا بتوان بیشتر وقت خود را صرف مهمان‌ها کرد

چیدن میز صبحانه

جالبه بدونید در مکزیک اتاقی به اسم اتاق صبحانه وجود داره که صبحانه و غذاهای غیـر رسمی‌را توی اون سرو می‌کنند.

این اتاق معمولا در کنار اشپزخانه قرار گرفته و با اتـاق ناهـار خـوری متفـاوت اسـت. در جلوی این اتاق معمولا باغچه یا ایوانی یا بالکنی قرار دارد و بـرای دکوراسـیون آن از رنـگ امیزی‌های مختلفی در کنار هم استفاده می‌نمایند.

در صورت تمایل به ایجاد چنین اتاقی در خانه اولین گام رنگ کردن دیوارها با رنگ‌هـای شاد یا استفاده از کاغذ دیواری‌های طرح دار با زمینه زرد رنگ می‌باشد.

به جای قالی در این اتاق بهتر است از گلیم یا گبه استفاده شود.

قاب‌های استفاده شده بر روی دیوارها نیز عموما دارای طرح‌هـایی از منـاظر و طبعیـت و دارای قاب‌های چوبی هستند.

در مورد صندلی‌ها بهتر است از صـندلی‌هـای فرفـوژه‌ای اسـتفاده شـود و بـرای قـسمت نشمین صندلی‌ها از پارچه‌هایی با طرح‌های سنتی استفاده شود. برای میـز مـی‌تـوان از نـوع چوبی یا فرفوژه استفاده نمود.

چیدمان میز آسیایی

این چیدمان زیبا را برای موقعیت‌های مختلف می‌توان استفاده نمود و به خـصوص بـرای مهمانی‌های ایام تعطیل مناسب می‌باشد. در این چیدمان از رنگ‌های ابی و قرمز و طلایـی استفاده می‌شود. این رنگها ، رنگهایی هستند که برای ایام عید و هر مناسبت شـاد دیگـری بسیار مناسب و هیجان انگیز می‌باشند.

این چیدمان تا حدودی غیر رسمی‌بوده و جامهـای رنگـین ، دسـته‌هـای کوچـک گـل و فنجان‌ها را به شکل صمیمانه‌ای در کنار یکدیگر قرار داده است.

ظرف‌های مختلف ابی و قرمز و طلایی خود را به همراه جاشـمعی‌هـای رنگـین و دسـته گل‌های کوچک قرمز ترکیب کرده و این میز ابی و قرمز و طلایی را در مدل‌هـای مختلـف ایجاد کنید.

استفاده از چوب‌های غذاخوری چینی یا ظرفهای مسطح بامبو یا ظروف سنتی ایرانی حال و هوای اسیایی میز را بیشتر می‌کند.

یکی از عناصر پیشنهادی استفاده از جامهای یاقوتی رنگ و دستمال سـفره‌هـای شـرابی است. استفاده از جاشمعی‌های کوچک رنگی را فراموش نکنید.

استفاده از سفال‌های ابی رنگ نمای میز را تکمیل می‌نماید.

چیدمان میز همسر

با ایده‌های ساده و راحتی می‌توان یک میز مخصوص روز همسر خود را زیبا و دلپذیر نمایید.

– ممکن است غذاهای مختلفی را برای این شام در نظر بگیرید اما رنگ‌های قرمز و صورتی و سفید را فراموش نکنید. می‌توانید در تهیه تزئینات شیرینی و کیک ، تخم مرغهای رنگی ، شربتها و نان‌های تست بریده شده به شکل قلب از این رنگها استفاده کنید.

– با کاغذهای رنگی قلبهایی درست کنید و درون آنها جملات عاشقانه بنویسید از انها برای تزئین مسیر منتهی به میز یا خود میز استفاده نمایید.

– می‌توانید رومیزی شام همسر را مزین به تصویر چاپی خود و همسرتان با یک ژست عاشقانه نمایید.

– در تزئین غذاها و سالاد میز تا جایی که می‌تواندی از گلهای مختلف هماهنگ با رنگ میز استفاده نمایید

– کادوهای کوچکی برای هر نفر تهیه کرده به دقت تزئین کنید و روی میز آنها قرار دهید.

تا کردن دستمال سفره

۱. تا کردن دستمال سفره به شکل گل گرچه پیچیده و مشکل به نظر می‌رسد ؛ اما با کمی دقت ، بسیار ساده و آسان است. یک دستمال سفره پارچه‌ای مربع شکل به ضلع ۴۰ سانتیمتر را در نظر بگیرید و ابتدا چهارگوشه دستمال را تا کرده ، بر روی مرکز آن قرار دهید.

۲. این کار را یک بار دیگر انجام دهید و گوشه‌های به دست آمده را بر روی مرکز مربع قرار دهید. دستمال را برگردانید و برای سومین بار گوشه‌های آن را تا کرده و بر روی مرکز

دستمال قرار دهید. گوشه‌های دستمال را با دست در مرکز مربع نگاه دارید.

۳. در حالی که یک دست خود را بر روی گوشه‌ها در مرکز مربع نگـاه داشـته ایـد دسـت دیگر را به زیر یکی از گوشه‌ها برده و لایه اول را به طرف بیرون بیاورید تا مطابق تصویر به صورت مثلثی در بالای گوشه مربع قرار گیرد. این کار را در سه گوشه دیگر مربع نیـز انجـام دهید. سپس با گوشه‌های لایه بعدی دستمال در زیرگل نیز همین کار را انجام دهید تا چهار مثلث دیگر در میان گلبرگ‌ها تشکیل شود. بهتر اسـت بـا قـرار دادن یـک ترشـی خـوری کوچک و زیبا در مرکز گل ، مانع باز شدن احتمالی تای دستمال شوید.

دستمال سفره‌های تمیز و اتو کشیده کـه بـه شـکل‌هـایی زیبـا تـا شـده‌انـد، از بهتـرین زینت‌های یک میز غذای آراسته هستند. دستمال سفره را می توان بـه سـادگی تـا زد و بـه صورت یک مربع بزرگ در میان هر یک از بـشقاب‌هـا قـرار داد یـا بـه اشـکال مختلـف از فرم‌های ساده گرفته تا اشکال و مدل‌های پیچیده که با مناسـبت‌هـای گونـاگون هماهنـگ باشند، تزئین کرد. گذشته از روش‌های آراستن، دستمال سفره‌های پارچه ای باید کاملاً تمیز و بدون لک باشند و خوب اتو شده باشند. بهترین نوع دستمال سفره‌های پارچه ای برای تـا زدن، دستمال‌های ساده سفید یا رنگی بدون طرح هستند. بعضی از دسـتمال سـفره‌هـا کـه دارای گلدوزی کوچکی در یک گوشه هستند، بهتر است به شکلی تا زده شوند که گلـدوزی در بالا و در برابر دید قرار گیرد.

دستمال سفره‌های پارچه ای را می توان به صورت دالبر یا به اشکال دیگر نیز لبـه دوزی کرد. پارچه‌هـای نخـی و لیـنن سـنگین مناسـب تـرین نـوع پارچـه بـرای دوخـتن چنـین دستمال‌هایی هستند، به ویژه زمانی که کمی آهار زده می شوند. ابعاد ایـن دسـتمال‌هـا نیـز اغلب بین ۴۵ تا ۵۰ سانتی متر است. همچنین هنگام برش پارچه برای تهیه دستمال سـفره باید توجه داشته باشید که دستمال را به موازات و در جهت تار و پود پارچه ببریـد تـا زود بـر

اثر شستشو از فرم خارج نشود. پس از هر بار شستن دستمال‌ها نیز آنها را دوباره آهار بزنید و قبل از این که کاملاً خشک شوند، اتو بکشید.

چیدمان میز کره‌ای

در میزهای کره‌ای بین ۳ تا ۱۲ کاسه کوچک و یک کاسه بزرگ برای بـرنج وجـود دارد. چیدمان میز با توجه به رشته‌ای یا گوشتی بودن غذا فرق مـی‌کنـد. و البتـه قـوانین سـختی برای این چیدمان وجود دارد. بر خلاف چین و ژاپـن در چیـدمان کـره‌ای اسـتفاده از قاشـق برای خوردن سوپ متداول می‌باشد.

اصولا در کره قبل از صرف هر نوع غذایی بـه سـوی سـوپ مـی‌رونـد. همچنـین بـرای خوردن برنج نیز از قاشق استفاده می‌شود. همچنین کاسه غذا هیچ گاه از روی میـز برداشـته نمی‌شود.

در این چیدمان برای هر فرد یک بشقاب برنج و سوپ جدا بگذاریـد امـا سـایر غـذاها در بشقاب‌های اشتراکی برای جمع قرار داده می‌شوند. گاهی نیز سوپ دومی‌پخته می‌شـود و در یک کاسه بزرگ در وسط میز قرار می‌گیرد.

تاثیر روانشناسی رنگ‌ها در دکوراسیون

آیا می‌توانید دنیای اطراف خود را بدون وجود هیچ گونه رنگی تصور کنید؟ هر رنگ تـاثیر فیزیکی و روحی خاصی را بر روی بیننده می‌گذارد و افراد واکنش‌های متفـاوتی نـسبت بـه رنگ‌های مختلف از خود نشان می‌دهند. محققان تاکنون نتوانسته‌اند یک سیـستم منـسجم جهانی که قادر به دسته بندی کلیه واکنش‌های افراد نسبت به رنگ‌هـای مختلـف باشـد را

پایه ریزی نمایند و معتقدند که عکس العمل افراد به فاکتورهـای متعـددی نظیـر فرهنـگ، جنسیت، سن، موقعیت احساسی و ذهنی، تجربه‌های خاص فردی بستگی دارد. البتـه نـوع و شدت این واکنش‌ها نیز منحصر بفرد است. روانشناسی رنگ‌ها یک شاخه نظری نیست کـه تنها به بخش آکادمیک محدود شود، بلکه گستره تحقیقـات ایـن حـوزه در زنـدگی روزمـره عموم مردم نمود پیدا می‌کند. روانشناسی رنگ‌ها در دنیای تجاری امروز حائز اهمیت است و می‌توان اظهار داشت که هر چیزی را که در اطراف خـود مـی‌بینـیم بـه گونـه‌ای در ارتبـاط مستقیم با این علم است.

نگاهی به رنگ‌هایی که در زیر لیست کرده‌ایم بیندازید، چند ثانیـه صـبر کنیـد و بـا خـود بیندیشید که هر کدام از آنها چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند، بعـد هـم ادامـه مطلـب را بخوانید تا ببینیـد واقعیـت چیـست. ایـن امکـان وجـود دارد کـه بـا تغییـر حـالات درونـی، ویژگی‌های فردی، و سایر فاکتورهای آماری برخی احساسات فـردی دسـتخوش دگرگـونی قرار گیرد. به عنوان مثال اگر کسی در اعماق اقیانوس‌ها گیر افتاده باشد و تا مرز غرق شدن پیش رفته باشد، به احتمال زیاد آبی به عنوان رنگ آرامبخشی برای او به شـمار نمـی‌رود. از سوی دیگر یک دختر خانم ۸ ساله از هر رنگی بجز صورتی ایراد می‌گیرد. حال اجازه دهیـد نگاهی به ۸ رنگ اصلی مداد رنگی داشته باشیم.

قرمز

قرمز یکی از رنگ‌هایی است که اکثر افراد ارتباط قوی با آن برقـرار مـی‌کننـد و واکـنش شدیدتری نسبت به آن نـشان مـی‌دهنـد. احـساساتی نظیـر قـدرت، رشـادت، تخطـی، بـر انگیختگی جنسی و هیجان به آن نسبت داده می‌شود. قرمز ضربان قلـب را افـزایش داده و میزان انرژی را بالا می‌برد؛ و تنهاهاله‌هایی از رنگ قرمز بر روی هر چیزی مـی‌توانـد توجـه بیننده را به آن جلب نماید. چه علامت خطر، چه روز همسر، به هر حال قرمـز آنجاسـت تـا

حواس شما را خود جلب کند و چشمانتان را خیره سازد.

نارنجی

نارنجی هم می‌تواند واکنش‌های جدی را برانگیزانـد. افـراد در برابـر نـارنجی دو واکـنش نشان می‌دهند: یا عاشق آن می‌شوند یا از آن متنفر می‌شوند. نارنجی اصولا بـا زرق و بـرق، اشتعال، توانایی، انرژی، گرما، و آسایش در ارتباط است.

زرد

زرد رنگ خوشحالی، شادی، خرسندی، و سعادتمندی است. مردم اصولاً با مـشاهده ایـن رنگ اشتیاق، وجد و سرور، انرژی، خوش بینی، نیک‌اندیشی، و شور را تجربه می کنند. برخی از ترکیبات و سایه‌های زرد می‌توانند فرد را از نظـر ذهنـی تحریـک کـرده و خلاقیـت او را افزایش دهند، اما از طرفی برخی از ترکیب‌های زرد نیز وجود دارند که ممکـن اسـت سـبب ایجاد ترس، وحشت، اضطراب، و نگرانی شوند.

سبز

سبز بیشتر برای به تصویر کشیدن عناصر سمبلیک مورد استفاده قرار می‌گرد و بعـد از آبـی دومین رنگ پر طرفدار در میان عموم افراد است. سایه‌های طبیعی سبز حس تـازگی، طـراوت، نو شدن، تعادل، آرامش، و تسکین را به افراد القا می‌کند. ترکیب نادرسـت سـبز ممکـن اسـت احساساتی نظیر بی حالی و ناخوشی، را در فرد ایجاد کنـد. بـه طـور کلـی سـبز معمـولاً نمـاد مفاهیمی‌نظیر: صلح، افتخار آفرینی، خوش شانسی، و باروری و حاصلخیزی است.

آبی

اکثریت قریب به اتفاق مردم موافقند که: "آبی بهترین رنگ" است. شـاید بـه آن خـاطر باشد که مشاهده این رنگ سبب ایجاد هورمون‌های شیمیایی خاصی در بدن مـی‌شـود کـه آرامش را ارتقا می‌بخشند. آبی اصولاً با احساساتی نظیر: اعتماد، اطمینان، صداقت، وفـاداری،

منطق، آرامش، سکون و سکوت، و توجه و تمرکز همراه است. باید توجه داشت که برخی از ترکیبات رنگ آبی اثرات پویاتر و پرتحرک تری دارند و برخی از آنها سردتر و دور از دسترس می‌نمایند. در برخی پژوهش‌ها اثبات شده که آبی توانایی کارمندان و ورزشکاران را نیز افزایش می‌دهد.

بنفش

بنفش عموماً حد تعادلی میان انرژی و هیجان قرمز و آرامش و سکون آبی ایجاد می کند. گاهی برخی از سایه روشن‌های بنفش ذهن افراد را درگیر می کند و آنها را مضطرب کرده و از آنها افراد درون گرای افراطی می‌سازد و از اینرو به سوی کسب عرفان، معرفت، دانش پیش می‌روند.

مشکی

مشکی یک رنگ کاملاً قدرتمند است و با خود سلطه طلبی و قدرتمندی را به ذهن القا می کند. در برخی از فرهنگ‌ها این رنگ افراد را به یاد از دست دادن جان عزیزانشان می‌اندازد.

قهوه ای

قهوه‌ای احساس سادگی، طبیعی بودن، ثبات، استحکام، استواری، و پایداری را ایجاد می کند. مردم اصولا به رنگ قهوه‌ای اطمینان دارند و به آن اعتماد می کنند.در زندگی روزمره با رنگ‌های بسیار زیاد دیگری نیز برخورد می‌کنیم و این موارد تنها چند نمونه از رنگ‌های اصلی تر بودند. رنگ‌ها را می‌توان نسبت به میزان اشباع شدگی (به این معنا که یک رنگ تا چه‌اندازه تیره –پر رنگ– و یا روشن–کمرنگ– هستند) و همینطور شفافیت (به این معنا که چه مقدار مات و براق هستند) نیز به گروه‌های دیگری تقسیم کرد.

منزل و رنگ

روانشناسی رنگ‌ها می‌تواند فاکتور مهمی‌هم در فضای داخلی و هـم در فـضای خـارجی خانه‌ها به شمار رود. به عنوان مثال اگر قصد فـروش خانـه خـود را داریـد یکـی از بهتـرین کارهایی که می‌توانید برای جذب مشتری بیشتری انجام دهید رنگ کردن است. رنگ سفید یکی از گزینه‌هایی است که با انتخاب آن می‌توانید امید بیشتری بـه سـریعتر فـروش رفـتن خانه خود داشته باشید.

ابتدا اجازه دهید در مورد فضای خارجی بحث کنیم. اصلاً مهم نیست که شما تا چه‌انـدازه عاشق رنگ نارنجی یا بنفش هستید، اما به هیچ وجه برای رنگ کردن نمای خـارجی خانـه خود از آنها استفاده نکنید. در زمان فروش هم باید ببینید که خریدار از چـه رنگـی خوشـش می‌آید. همچنین رنگ نمای خانه‌های اطراف نیز مهم هستند و رنگ خانه شما باید حتماً بـا آنها هماهنگی داشته باشد. خانه‌ای که نمای آن رنگ نامتعارفی داشته باشد می‌تواند زیبـایی کل خانه‌های محله را بگیرد. در این قسمت چند پیشنهاد برای رنگ نما می‌دهیم:

در انتخاب رنگ در و پنجره نیز باید دقت کنید. اگر آنقدر بودجه ندارید کـه کـل خانـه را رنگ کنید، بهتر است فقط درها و پنجره‌ها را رنگ کنید. در این میان درب ورودی از سـایر بخش‌ها مهم تر است. رنگ آنرا از میان خانواده رنگ‌های گرم انتخاب کنید کـه هـر کـس وارد خانه می‌شود با دیدن درب ورودی خوش آمد گرمی‌را احـساس کنـد. آجـری، قهـوه‌ای سوخته و آبی و سبز پر رنگ جزء بهترین گزینه‌ها محسوب می‌شوند.

در فضای داخلی هم همین مطالب صدق می‌کننـد. رنـگ‌هـای روشـن و خنثـی اتـاق را روشن تر و بزرگتر جلوه می‌دهند و مثل همیشه سفید جـزء اولـین گزینـه‌هاسـت. مـشاهده رنگ‌های مختلف در خانه و تاثیر آنها بر روی حالات فـردی پـیش از انتخـاب رنـگ بـرای فضای داخلی خانه حتماً به مبحث روانشناسی رنگ‌ها توجه داشته باشـید. بـا ایـن کـار هـم حالت‌های روانی ساکنین خانه تعدیل می‌گردد و هـم هـر کـس وارد خانـه شـما مـی‌شـود

احساس صمیمیت بالاتری را از جانب شما دریافت می‌کند. در اینجـا توضـیح مختـصری در مورد بهترین گزینه‌های رنگی اتاق‌های مختلف را در اختیارتان قرار می‌دهیم:

قرمز: مشاهده قرمز فشار خون و ضربان قلب را بالا می‌برد. در عـین حـال اشـتها را نیـز زیاد می‌کند. اگر دقت کرده باشید می‌بینید که در بسیاری از رستورانها از این رنـگ اسـتفاده می‌کنند. بنا براین بهترین گزینه برای رنگ کردن اتاق غذاخوری است.

توجه: مراقب ترکیب رنگی قرمز و سایه روشن‌هـای آن باشـید. قرمـز کمرنـگ معمـولاً واکنش‌ها منفی را در افراد ایجاد می‌کند، و تابلوهای اخطار هم این رنگی هستند. پس سعی کنید تا جایی که می‌توانید از قرمز پر رنگ استفاده کنید.

نارنجی: خصوصیاتی شبیه قرمز دارد امـا در عـین حـال حـس گرمـا و صـمیمت ایجـاد می‌کند. می‌توانید در اتاق نشیمن و جایی که افـراد خـانواده دور هـم جمـع مـی‌شـوند از آن استفاده کنید.

زرد: آفتابی و روشن و می‌تواند در اتاق‌های خانوادگی مورد استفاده قرار بگیرد. همچنـین برای پر نور جلوه دادن فضاهای کم نور مثل راهرو و کوریدور نیز مناسب است.

آبی: رنگ آرامبخش، تسکین دهنده، ریلکس کننـده. بـه همـین دلیـل پزشـکان سـعی می‌کنند در مطب خود از این رنگ بیشتر استفاده کنند. بهتر است در اتاق خواب و سـرویس بهداشتی حمام و دستشویی مورد استفاده قرار بگیرد. از آنجایی که جلوی اشتها را می‌گیـرد، برای اتاق غذاخوری مناسب نیست.

سبز: رنگ چند منظوره: هم می‌تواند گرما و حرارت ایجاد کند هم آرامش و خوشی. سـبز همان احساسات آبی را در بر دارد با این تفاوت که قدری گرم تر و انعطاف پذیرتر است. بـاز هم اگر دقت کرده باشید می‌بینید که در اتاق عمـل از ایـن رنـگ اسـتفاده مـی‌کننـد. سـبز کمرنگ برای اتاق خواب و نشیمن مناسب است و ترکیب‌های پر رنگ تر برای آشـپزخانه و

غذاخوری خوب است. این رنگ در ارتباط با غذا و سلامتی هم هست.

بنفش: کسانی که طرفدار این رنگ هستند می‌توانند از آن در اتاق مطالعه و غـذا خـوری استفاده کنند. والدین می‌توانند فضای بازی بچه‌هایی که این رنگ را دوست دارنـد اسـتفاده کنند.در پایان باید به این نکته اشاره کنیم که سلیقه رنگی افراد متفاوت اسـت و اطرافیانتـان بسته به رنگ‌هایی که از شما می‌بینند برداشت خاصی می‌کنند. ۶۰٪ از پـذیرش و یـا عـدم پذیرش هر چیزی توسط یک انسان با توجه به رنگ‌ها انجام می‌پذیرد.

تزئین میز مهمانی شام با لیوان باهنر کاردستی

●وسایل مورد نیاز

▪لیوان (شش عدد)

▪ برگ (به تعداد لازم)

▪بشقاب یا سینی (در سه‌اندازه)

▪روبان

▪جعبه کادویی (در صورت تمایل)

▪ میوه یا گل...

●طرزتهیه

ابتدا لیوان‌ها را به دلخواه از میوه و یا گل پر کنید. حال ظرف بزرگتر را روی میز قـرار داده و سه عدد از لیوان‌ها را به شکل رئوس مثلث درون آن بچینید و اطراف لیـوان‌هـا را نیـز بـا برگ بپوشانید. حال ظرف متوسط را روی لیوان‌هاقرار داده و مجدداً سه تا از لیـوان‌هـا را بـه همان شکل روی آن قرار داده و اطراف آنها را نیز با برگ بپوشانید. ظـرف کـوچکتر را روی

لیوان‌ها گذاشته و درون آن جعبه کادویی و یا تعدادی گـل قـرار داده و دور تـا دور آن را بـا برگ بپوشانید. سپس روبان‌هارا به شکل رشته درآورده و از اطراف آویزان کنید.

تزئین یک میز شام مرتب و شیک برای مهمان

با ایده‌های ساده و آسان ما میز شام بسیارزیبایی برای مهمان‌هایتـان تـزئین کنیـد. ایـن ایده ما شامل یک میز قهوه است که دورتادور آن از بالش و کوسن استفاده کرده ایم. سـعی کنید از رنگهای ملایم همراه با یک رنگ ثابت استفاده کنید. دستمال‌های غـذا را از درازا تـا کنید، و آنها را از لبه میزآویزان کنید.

قسمت مرکزی میز را با یک کاردستی تزئین کنید

یک گلدان بلور یا کریستال را از گل خشک یا ترکه‌های درخت حیاطتتان پر کنید. یـک کاغذ باریک ببرید و دورتادور گلدان بپیچید و با طنابهای تزئینی یا نخ چنـدلا محکـم آن را ببندید. سپس یک کاشی یا سرامیکی که سطح سنگی یا تزئینی دارد و یا حتی پارچه‌ای کـه با سنگهای زینتی تزئین شده را روی میز بگذارید و گلدان را در قسمت گوشه آن قراردهید.

یک فضای تزئینی زیبا در گوشه‌ای از میز خلق کنید

به این منظور باید به دنبال ظروف یا وسایل دیگری(حتی تخـم مـرغ) کـه دارای انحنـا هستند بگردیم. ظاهروسایل را با تزئیناتی که روی آنها انجام می‌دهـیم تغییـر دهـیم. مـثلا می‌توانیم از پایه تخم مرغ و وسایل تزئینی دیگر استفاده کنیم.

با خوراکی‌های موجود مثل تخم مرغ میز غذا را تزئین کنید.

یک عدد تخم مرغ جوشیده و رنگ شده را در پایه تخم مرغ بگذاریـد. دور تـا دور تخـم مرغ را با نخ تزئینی بپیچید و روی آن در قسمت مرکزی تخم مرغ، یک وسیله تزئینی زیبـا بچسبانید.

یک میز شام به سبک روستایی

در یک آشپزخانه آفتاب گیر و روشن یا در یک باغ پر از میوه، یک میـز تـزئین شـده بـه سبک روستایی فضای بسیار دنج و آرامش بخشی را فراهم می‌کند که برای صحبت کـردن و خوردن غذاهای خوشمزه بسیار مناسـب اسـت. ازسمـسارینزدیک خانـه تـان یـک میـز و صندلی چوبی مخصوص هوای آزاد به رنگ خودکار و ملایم تهیه کنید. یک رومیـزی زیبـا همرنگ نشیمنگاه صندلی‌هایش روی آن بیندازید. برای اینکـه بـرای دوخـتن دور رومیـزی وقت نگذارید می‌توانید از یک قیچی دالبردار استفاده کنیـد بـه ایـن صـورت کـه لبـه‌هـای رومیزی را با قیچی دالبر دهید و وسط هر کدام یک یا چند سوراخ ایجاد کنید.

روی میزیک گلدان گل اضافه کنید

به جای استفاده از دسته گل، داخل یک ظرف کیک خوری را پر از گل کنید طوری کـه از دور ماندکیک به نظر برسد. از یک اسفنج گلدار برای سطح زیـری گلهـا اسـتفاده کنیـد. میخک، رز یاگلهای خانگی تان را به صورت لایه لایه داخل اسفنج فـرو کنیـد. سـپس بـه آرامی‌به آنهاآب بدهید.

یک میز شام مدرن

از رنگهای شاد، ظروف فلزی یا استیل، و وسایل تزئینی مدرن برای میز شامتان استفاده کنید. ابتدا یک قالیچه زبر یا کرکی زیر میزغذا پهن کنید. با این کار فضاهای کوچک بزرگ به نظر می‌رسند. برای اینکه یک میزغذایشاد و پرانرژی تزئین کنید، از رنگهای مکمل برای ظروف و پارچه‌هایتان به کار ببرید. مثلا آبی و نارنجی، قرمز و سبز یا زرد وزرشکی.

قسمت مرکزی میز را با روح و با نشاط کنید

داخل یک گلدان بلور را باسنگهایا شنهای رنگی تزئینی پر کنید. داخل هرگلدان چند شاخه گل خشک بگذارید. اگر دوست داشتید می‌توانید داخل گلدان‌ها را مقداری آب بریزید و چند ماهی هم داخل آن بیندازید.

به طورآزادانه از رنگها استفاده کنید

یک پارچه بلند و باریک در قسمت لبه میز پهن کنید. یک عدد سینی روی آن بگذارید و یک بشقاب پلاستیکی داخل آن قرار دهید. لیوان استیلتان را با یک نی رنگی کنار بشقاب قرار دهید. سعی کنید بشقابی را انتخاب کنید که طرحدار و رنگی باشد.

۷ توصیه برای صبحانه خوردن کوچولوها

کودک شما هم جزء آن دسته از کودکانی است که هنگام خوردن صبحانه بهانه می‌گیرند و به اصطلاح "جیم" می‌شوند؟ نگران نباشید. توصیه‌های...

۱) میز را بچینید:

به همراه فرزند خود، از شب قبل، میز صبحانه فردا را بچینید. البته هنگامی که کودک‌تان خوابید مواد فاسدشدنی را، دوباره در یخچال قرار دهید. صبح هنگام نیز، ابتدا میز را مثل شب پیش آماده کنید بعد کودکتان را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از خوردن صبحانه بیدار کنید تا

دستگاه گوارشی او کم‌کم شروع به‌کار کند.

۲) نوشیدنی‌های اشتهاآور:

پیشنهاد می‌شود، وقتی کودک‌تان از خواب برخاست یک لیوان بزرگ آب یا آب پرتقال به او بدهید. به این ترتیب او به اشتها می‌آید. مطمئن باشید چند دقیقه بعد، شتابان بـه سـمت میز صبحانه می‌آید.

۳) با بوفه موافقید؟

کوچولوها همیشه دوست دارند ادای بزرگ‌ترها را در بیاورند. آنها عاشق بوفه‌اند و دوسـت دارند غذاها روی میز چیده شده باشد تا آنها هر چه مـی‌خواهنـد بخورنـد. آب پرتقـال، نـان، بیسکویت، شکلات صبحانه، شیر، پنیر و... را روی میز بچینیـد و مطمـئن باشـید، چـشمان کودک، بزرگ‌تر از معده‌اش خواهد شـد و از تمـام غـذاهای روی میـز تـا جـائی‌کـه بتوانـد می‌خورد.

۴) یک نمونه جالب:

فراموش نکنید که بهترین راه یادگیری، مثال‌زدن است. شما نیز همراه کودکتان بنـشینید و صبحانه کامل بخورید. کودکتان از شما الگو می‌گیرد و کارهای شما را تقلید می‌کند. وقتی چند لقمه خوردید، تازه اشتهای‌تان باز می‌شود.

۵) نان تازه، عالی است!

آمار نشان داده است که از هر ۱۰ کودک، ۴ نفر تنها به‌دلیـل نبـودن نـان تـازه سـر میـز صبحانه، رغبتی به خوردن ندارند. در صورتی‌که کودکتان نسبت به خوردن صبحانه بی‌میـل است، نان تازه را امتحان کنید. بوی نان تازه همه را به اشتها می‌آورد. اگر وقت خرید نـان را ندارید، پیشنهاد می‌کنیم مقداری شـیر و شـکر روی نـان مانـده بمالیـد و آن را ۵ دقیقـه در مایکروفر قرار دهید تا بوی نان تازه به‌خود بگیرد.

۶) از داستان‌های زیبا کمک بگیرید:

سعی کنید سر میز صبحانه وقت را غنیمت شمرده و کتاب داستانی، درباره صبحانه‌خوردن برای کودکتان بخوانید. کاری کنید که آب از لب او آویزان شود.

۷) اصرار نکنید:

در صورتی‌که با وجود انجام تمامی‌این کارها، باز هم کودک شما صبح از خواب برخاست و میلی به خوردن صبحانه نشان نداد، به او فشار نیاورید. یک لیوان شیر یا آب پرتقال به او بدهید و تا ساعت ناهار در صورت تمایل، به او میوه بدهید. مطمئن باشید او فردا صبح بهتر از امروز، صبحانه می‌خورد.

در مورد چیدمان میز غذا

برای تزیین و چیدن روی میز چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشته باشید:
انتخاب گل: شما می‌توانید هر گلی را که می‌خواهید و دوست دارید انتخاب کنید، اما باید توجه کنید که رنگ‌های گل‌ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین گل‌ها و رنگ دستمال سر سفره‌ها نیز جلوه بیشتری به میز می‌بخشد. بلندی گل‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا میهمان‌هایی که در دو طرف میز قرار گرفته‌اند بتوانند به راحتی با هم به گفتگو بنشینند.

شمع: برای میهمانی شام، مناسب است و به فضای محیط گرمی‌بیشتری می‌دهد.
چیدن بشقاب‌ها، لیوان‌ها و قاشق و چنگال:

شما می‌توانید برای چیدن آنها اگر تعداد میهمانان زیاد است فقط از یک طرف میز استفاده کرده و بشقاب‌های را روی هم گذاشته لیوانها و قاشق و چنگالها را جلوی بشقابها به شکل نیمدایره بچینید.

اگر هم تعداد مهمانها کم است و در سر میز جا می‌گیرند. بـشقابها و بقیـه چیزهـا را روی میز جلوی هر صندلی بچینید.

تزئین سالاد با پیاز

گل کوکب :

در ابتدا پوست پیاز را می‌کنیم، (پیـاز بایـستی گـرد باشـد) قـسمتی از سـر پیـاز را بـرش می‌دهیم. سپس پیاز را بصورت وارونه در دست می‌گیریم و از بالا به پائین برش مـی‌دهـیم. (برشها نباید تا انتها باشند) به مدت نیم ساعت در آب سرد قرار می‌دهیم.

تزیین الویه به شکل‌های مختلف

سالاد الویه را می‌توانید به شکل‌های جوجه تیغی،عروسک ،ماهی وکرم تزیین کنید.

برای تزیین جوجه تیغی سالادت را به صورت یک اشک نصفه حالت می‌دهیـد و روی آن با چیپس خلالی تیغ‌هایش را می‌ذارید ،با زیتون و . . .صورتش را تزیین می‌کنید.

برای ماهی سالاد را به شکل:

ماهی حالت دهید و یا با خیارشور حلقه شده یا چیپس برایش پولک می‌ذارید.

برای کرم (اگه تعداد مهمونات کم است) نون ساندویچی را به قطـر ۲-۳ سـانت بـرش بدهید و به شکل کرم کف سینی بچینید و روی آن سالاد بریزید.

تزئین سالاد کاهو

برگهای کاهو را به تکه‌های نه چندان کوچک تکه کرده و در کف دیس بچینیـد. سـپس

گوجه‌های گیلاسی را از وسط به دو نیم کرده. ابتدا خلال دندان را در نیمهٔ اول فـرو کـرده، سپس یک تکه پنیر فتا و یا هر پنیر دیگری کـه سـفت باشـد روی آن و در آخـر تکـهٔ دوم گوجه را سر آن بزنید. گوجه‌های آماده شده را روی کاهو بچینید و روی آن برگهای ریحـان گذشته و سس سالاد را در ظرف زیبایی وسط ظرف سالاد قرار دهید.

برگهای کاهو را ریز خورد کرده و در ظرفی که مایلید سرو کنید بریزید. سپس ترب سفید، هویج درشت و لبوهای کوچک را به صورت حلقه‌ای ببرید. سعی کنید که سایز سـبزیجاتتان به گونه‌ای باشد که حلقه‌هایی یکدست و یک‌اندازه داشته باشید.

سپس مطابق شکل حلقه‌ها را به شکل گل فرم داده و وسط آنها از رنـگ مخالفـشان بـا ذرت، هویج خرد شده و نخودفرنگی و خیارشور خرد شده پـر کنیـد. بـرای اینکـه گلهایتـان طبیعی تر به چشم برسد می‌توانید رگه‌های باریکی از سبزی مخالف هـر گـل روی آن قـرار دهید.

گوجه فرنگی، کاهو، کلم بنفش، کلم سفید، هویج، خیار، ذرت و ... تمام سبزیجاتی کـه مایلید در سالاد استفاده کنید خرد کرده و مطابق شکل به صـورت حلاقـه‌هـای داخـل هـم بچینید. هر چه تنوع رنگهای سبزیجاتتان بیشتر و ظرفتان بزرگتر باشد زیبـایی سـالاد شـما بیشتر خواهد بود. می‌توانید به جای گوجه فرنگی معمولی از گوجـه‌هـای گیلاسـی در حلقـهٔ بیرونی استفاده کنید.

در این ظرف برگهای کاهو را به تکه‌های بزرگ بریـده و داخـل ظرفتـان قـرار میدهیـد. گوجه فرنگی متوسط و سفتی را انتخاب کرده به شکل گل میبرید و داخل هر نیمـهٔ آنـرا بـا پنیر خامه‌ای مزه دار شده (می‌توانید با مقدارکمی‌نمک، پـودر سـیر و سـبزی خـشک معطـر

پنیرتان را مزه دار کنید) پر می‌کنید. برگهای ظریف جعفری روی آن و سپس وسط سالاد میگذارید. خیار را نیز مطابق شکل حلقه کرده و کنار گلها می‌چینید و سپس با فلفل دلمه‌ای رنگی برشهای رنگی کنار گوجه را درست می‌کنید. تخم مرغهای سفت شده را حلقه کرده روی آنرا با خیار، تربچه، فلفل دلمه رنگی خرد شده مطابق شکل تزئین می‌کنید و برگهای جعفری و شود را هم برای زیباتر شدن به آن اضافه می‌کنید. امکان دیگر این است که با سس فرانسوی سفت روی تخم مرغها شکوفه زده و سپس تزئینات فوق را انجام دهید.

برای تزیین روی ظرف سالادتان می‌توانید با استفاده از تخم مرغ پخته و یا یک تکه ترب سفید، گوجه فرنگی که از وسط به دو نیم و داخل آن خالی شده است و کمی‌مایونز برای خالهای روی آن قارچهای زیبایی مطابق شکل درست کنید.

تصویر شمارهٔ هفت: در این شکل با برشهای نازک گوجه فرنگی، پرتقال، خیار می‌توان سبزی آرایی زیبایی برای روی ظرف سالاد انجام داد.

کاهوی ریز شده، هویج رنده شده، کلم سفید و کلم بنفش ریز خرد شده به شکل زیبایی در ظرف در قسمتهای مجزا قرار میگیرند. برای روی آن می‌توانید از گلهایی که با گوجه فرنگی و یا تربچه درست کرده اید استفاده کنید.

تا کردن دستمال سفره به شکل نیلوفر آبی

۱: دستمال سفرهٔ مربع شکلی را روی میز پهن کرده و چهار گوشهٔ آن را تا مرکز دستمال تا کنید.کناره‌ها را با نوک انگشت بکشید تا صاف شوند.

۲: مجدد چهار گوشهٔ مربع به دست آمده را تا مرکز تا کنید. روی لبه‌ها را با دست بکشید تا کاملا صاف شوند.

۳: دستمال تا شده را به آرامی‌پشت و رو کنید.

۴: مجدد گوشه‌های مربع را تا مرکز مربع تا کرده و لبـه‌هـا را صـاف کنیـد. بـرای اینکـه دستمال شما از هم باز نشود جسمی‌سنگین مثل یک لیوان روی مرکز آن بگذارید.

۵ و ۶: در این مرحله باید دقت عمل بیشتری داشته باشـید. بـه آرامـی‌از پـشت مربعتـان گوشه‌های تا شده را به رو باز کرده و مطابق شکل فرم دهید.

۷: این مرحله اختیاری است. زیر دستمال چهار گوشهٔ دیگر هم وجود دارد کـه اگـر مایـل بودید می‌توانید باز کنید.

۸: دستمال سفرهٔ شما آماده است.

ژله خورده شیشه

مواد لازم:

ژله(در چند رنگ)

ژله آناناس	۱ بسته
بستنی	۱ لیوان

طرز تهیه :

ابتدا ژله‌ها را به صورت جداگانه با یک لیوان آب جوش مخلوط کـرده و هـم مـی‌زنـیم و صبر می‌کنیم تا خنک شود و در یخچال به مدت ۳-۴ ساعت گذاشته تا ببنـدد (بـرای ایـن فقط از آب جوش استفاده می‌کنیم که سفت تر شود بعـضی از نـصف لیـوان آب سـرد هـم استفاده می‌کنند که این کار هم اشکالی ندارد و سفت می‌شود)

بعد از سفت شدن ژله‌ها انها را از یخچال در آورده و با چاقو برش می‌دهیم تا بـه صـورت اشکال مربعی در می‌آوریم وبا قاشق زیر آنها را بلند کرده ،اگر نامرتـب شـد اشـکالی نـدارد. حال ژله آناناس را با یک لیوان آب جوش مخلوط می‌کنیم و یک لیوان بـستنی را از فریـزر

در آورده تا کمی‌شل شود و با ژله آناناس مخلوط می‌کنیم و کاملا هـم مـی‌زنـیم تـا خـوب قاطی شود.

ژله‌ها رو در یک ردیف ظرف مورد نظر (من ظرف کیک پزیمو انتخاب کـردم) ریختـه و کمی‌از ژله آناناس را روی آن می‌ریزیم و دوباره یک ردیف دیگر ژله‌های رنگی و سپس ژله آناناس را می‌ریزیم.

اگر ظرف شما گود بود به روش بالا ریخته ولی اگر در ظرف پیرکس مـسطح مـی‌ریزیـد نیاز به مرحله‌ای ریختن ندارید.

سعی کنید ژله‌هایی که کاملا مربع شکل درامده را در گوشه‌های ظرف بگذارید تـا زیبـاتر نشان دهد.

ظرف را در یخچال به مدت ۳-۴ ساعت گذاشته تا ببندد و سپس از یخچال دراورده و بـا چاقو کناره‌های آن را جدا می‌کنیم ،در ظرفی بزرگتـر از ظـرف ژلـه آب جـوش مـی‌ریـزیم طوریکه نصف ظرف را بگیرد و ظرف زله را برای ۳-۵ ثانیه در آب جوش فـرو مـی‌کنـیم و ظرف صافی را کمی‌آب می‌زنیم و ژله را درآن بر می‌گردانیم اگر برنگشت چند ثانیه دیگر در آبجوش می‌گذاریم ،و اگر کمی‌ژله‌ها آب شد با دستمال آب را جذب می‌کنیم.

تزیین گلدان وسط میز

یکی از ارکان مهم میزناهار خوری گلدان وسط میز است کـه جـزو لاینفـک آنمحـسوب میشه که می‌توانید با صرف کمی‌وقت و هزینه به بهترین شکل ممکـن آن را تزیینکنیـد در اینجا تلفیقی از گل و شمع بکار رفته که در رمانتیک ترین میزها وجوددارد.

موادلازم:

شما حتما تا حالا این نوع گلدانها یا کاسه‌ها را در بازار دیدید ؟ دررنگهای مختلفی در بازار

وجود داره و قیمت زیادی هم نداره در اینجا از رنگ شیشه ایاستفاده شده و به دو عدد در دو سایز نیاز دارید

تعدادی سنگ‌های رنگی

یک عدد آینه مربعی شکل که گلدان را روی آن می‌چسبانید

تعدادی گل و برگ

دو عدد شمع

رنگهای مجاز

چسب

آب

روش ساخت:

بعد از آنکه گلدان بزرگتر را روی آینه چسباندین ، گلدان کوچتر که بهتـره پایـه دار هـم باشه را روی گلدان بزرگتر قرار بدهید

بعد سنگهای رنگی را داخل گلدان کوچکتر قراربدهید

مقداری آب روی این سنگها بریزید

از رنگهای مجاز چند قطره داخل آب بریزید در اینجا از رنگهای آبی و زرد استفاده شده

آب را به هم بزنید تا رنگ سبز به وجود بیاد

حالا برگهایی که ساقه‌هاش جدا شده را داخل این گلدان قرار بدهید

گلها را هم به همین ترتیب داخل گلدان قراربدهید

حالا نوبت به شمع‌ها می‌رسه و شمع‌ها را باید در داخل گلدان بالایی قرار بدهیـد و آن را محکم کنید

تعدادی برگ هم در گلدان بالایی قرار بدهید

این هم شکل نهایی

آموزش تزئین صندلی مهمانی

خانم‌ها همیشه طرفدار طرح‌های جدید و زیبا برای آرایش مهمانی‌های خود هستند که در این میان صندلی‌ها عضوی همیشگی و مهم هستند که باید به تزئینشان توجه کرد تا ...

بانزدیک شدن به فصل تابستان در واقـع بـه فـصل مهمـانی‌هـا و عروسـی‌هـا نزدیـک می‌شویم. برای خانم‌ها تفاوتی ندارد که بخواهند خانه خود را برای یـک مهمـانی دوسـتانه ، جشن تولد ویا مراسم نامزدی و عروسی آماده کنند، در هر حال دوست دارنـد تمـام لـوازم از آرایش و چیدمان خاص و متفاوتی برخوردار باشد تـا همـه آنهـا را بـرای انتخـاب و حـسن سلیقشان تحسین کنند. در اینجا انواعی از مدلهای آرایش صندلی‌ها راکـه عـضو بـی قیـد و شرط هر مهمانی هستند را برای شما آماده کرده‌ایم و آرایـش بعـضی از آنهـا را بـرای شـما توضیح خواهیم داد.

این طرح مناسب مراسم‌های رسمی‌مثل مراسم عروسی می‌باشد. برای آمـاده کـردن آن به گل ، شاخه ، مرواریدهای بزرگ و رنگی ، اسـپری رنـگ نقـره‌ای ، روبـان و سـیم گـل فروشی نیاز دارید. شاخه‌ها رو با استفاده از سیم بـه شـکل گـرد و سـایز پـشت صـندلی یـا صندلی‌های مورد نظرتون ببندید و بعد با اسپری رنگ کنید. گلها و مرواریدهـا رو بـه حلقـه شاخه ببندید و بعد بوسیله روبان به صندلی نون به شکل پاپیون گره بزنید و یا به قـسمتی از روکش صندلیتون که مشخص نباشد بدوزید.

از این طرح می‌توانید برای آرایش و تزئین جشن تولد دخترکوچولویتان استفاده کنید. بـه این ترتیب که هر صندلی را بوسیله یک عروسک خاص و روبان‌های رنگی و بادکنک برای یک مهمان کوچولو آماده کنید تا به این ترتیب وقتی مهمانان شما از راه می‌رسـند هرکـدام

روی صندلی مخصوص خود بشینند و با عروسک خود سرگرم باشند.

در بسیاری از مواقع ، تنها استفاده از یک کوسن زیبا و یا یک شال رنگی که بـا فـضای اتاق شما هماهنگ باشد می‌تواند به کلی ظاهر صندلی شما را تغییر دهد.

آرایش این صندلی به شکلی است که شما مـی‌توانیـد در هـر فـضا و یـا مراسـمی‌از آن استفاده کنید و یا به عنوان طرحی دوست داشتنی آن را نه فقط در مراسـم بلکـه همیـشگی کنید. دشکچه روی این صندلی به صورت آماده در فروشگاه‌ها موجود می‌باشد.

روش چیدمان و تزیین میز غذا برای میهمانی‌های مختلف

برای تزیین و چیدن گل روی میز خوب است که چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشـته باشید:

انتخـاب گل: شما می‌توانید هر گلی را که می‌خواهید و دوست دارید، انتخاب کنید اما بایـد توجه کنید که رنگ گل‌ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین رنگ گل‌هـا و رنگ دستمال سر سفره نیز جلوه بیشتری به میز شام می‌بخشد، بلندی گل‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا میهمان‌هایی که در دو طرف میز قرار گرفته‌اند، بتوانند به راحتـی بـا هـم بـه گفت‌وگو بنشینند..

آراستن گل سر میز: اسفنج گل‌آرایی را درست به‌اندازه بشقاب یا دیسی که برای این کار در نظر گرفته‌اید، ببرید و با نوار چسب ویژه گل‌آرایی آن را به ظرف محکم بچسبانید تا ثابت بماند، شمع‌ها را در وسط ظرف در اسفنج فرو کنید، گل‌ها و برگ‌های سبز را به شکل بیضی در دیس بچینید، تا امتداد و انتهای بعضی از گل‌ها و برگ‌های سبز با سطح روی میز مماس باشد.

تشریفات چیدن میز میهمانی رسمی:

لیوان‌ها: لیوان‌ها را بالای محل قرار گرفتن کارد و معمولا به ترتیبی سـرمیز مـی‌گذارنـد که به راحتی برای نوشیدن در دسترس باشد. همیشه تنگ آب را سر سفره بگذارید و مراقب

باشید که در سرتاسر مدت صرف غذا آب تنگ پر باشد.

دستمال سفره: دستمال سفره را به زیبایی و دقت تا بزنید و در بشقاب نان در سمت چپ یا در وسط بشقاب غذاخوری بگذارید. برای تزیین نیـز مـی‌توانیـد از حلقـه دسـتمال سـفره استفاده کنید، در انتخاب رنگ رومیزی ذوق و سلیقه به خرج دهید.

شمع: برای میهمانی شام مناسب است و به فضای محیط، گرمی بیشتری می‌دهد.

چیدمان میز ناهار

قرار دادن یک ظرف چند طبقه در وسط میز که هـر یـک از طبقـات آن را بـا یـک نـوع شیرینی یا میوه با رنگ‌های مختلف تزیین کرده‌اید، ایده جـالبی خواهـد بـود. بـسیار جالـب خواهد بود که دو نوع میوه مشابه را نیز در یک طبقه قرار دهید. بعـد از درسـت کـردن ایـن ظرف زیبا به فکر یک رنگ زمینه برای چیدمان میز باشید. رنـگ مهـم‌تـرین عنـصر یـک چیدمان میز است. رنگ بنفش در کنار رنگ‌های نارنجی و کهربـایی و ارغـوانی بـرای میـز ظهر پرنشاط و زیباست. این رنگ‌ها را از طریق رنگ چینی‌ها، نوشـیدنی‌هـا، دسـتمال‌هـای سفره، گل‌های درون گلدان و میوه‌های انتخابی تامین کنید.

می‌توانید یک دستمال سفره بزرگ و چهـارگوش را در زیـر هـر بـشقاب پهـن کـرده و دستمال کوچک‌تری با رنگ متضاد را بـه عنـوان دسـتمال سـفره در کنـار آن قـرار دهیـد. دستمال سفره‌ها را یک گره شل بزنید و درون هر گـره یـک غنچـه رز قـرار دهیـد. رنـگ زیربشقابی و دستمال سفره را یک بشقاب در میان عوض کنید.

چیدمان میز شام

فرقی نمی‌کند میهمانی شما کوچک است یا بزرگ حتما سعی کنید وقتی را بـه چیـدمان میز شام اختصاص دهید. اولین موضوع انتخاب رومیزی است. اگر ظروف شام شما طـرح‌دار

است از یک رومیزی ساده استفاده کنید. اگر ظروف شام شما ساده و تک‌رنگ هستند، می‌توانید از رومیزی‌های طرح‌دار استفاده کنید.

در میز شام نباید از رنگ‌های متعدد استفاده کنید. اگر ظروف شما براق و درخشان هستند، چه ساده چه طرح‌دار، رومیزی خود را از یک رنگ خنثی و لطیف انتخاب کنید. می‌توانید زیر رومیزی یک تکه پلاستیک پهن کنید تا هم از کثیف شدن میز جلوگیری شود و هم سر و صدای بشقاب‌ها و قاشق و چنگال هم کمتر گردد.

بهتر است کارت‌هایی با نام میهمانان درست کرده و در جلو بشقاب آنها قرار دهید تا شام رسمیت بیشتری داشته باشد. حتما توجه کنید جا برای همه وجود داشته باشد و در صورت کوچک بودن میز یک میز دیگری قرض کرده و در کنار آن قرار دهید. اگر سرویس غذاخوری شما سفید ساده است از ظروفی با رنگ‌های دیگر برای متنوع کردن سفره کمک بگیرید. اما اگر رومیزی شما شلوغ است، ظرف‌های رنگی را فراموش کنید.

چنگال‌ها در سمت چپ، کارد و قاشق سمت راست و بشقاب دسر در بالای بشقاب اصلی قرار می‌گیرد. لیوان‌ها در بالا سمت راست قرار می‌گیرند. به تعداد کافی نمک‌پاش و فلفل پاش و ظرف کره روی میز قرار دهید. گلدان پر از گل یا شمعدان‌هایی در دو سوی میز با شمع‌های بلند را فراموش نکنید.

روش چیدمان ، تزیین میز غذا و پذیرایی از میهمان

برای تزئین و چیدن گل روی میز خوب است که چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشته باشید:

انتخاب گل:

شما می‌توانید هر گلی را که می‌خواهید و دوست دارید انتخاب کنید، اما باید توجه کنید که رنگ‌های گل‌ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین رنگ گل‌ها و

رنگ دستمال سرسفره‌ها نیز جلوه بیشتری به میز شام می‌بخشد، بلندی گل‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا میهمان‌هایی که در دو طرف میز قرار گرفته‌انـد بتواننـد بـه راحتـی بـاهم بـه گفتگو بنشینند.

راهنمای آراستن گل سرمیز:

اسفنج گل آرایی را درست به‌اندازه بشقاب یا دیسی که برای این کار در نظـر گرفتـه ایـد ببرید و با نوار چسب ویژه گل آرایی آن را به ظرف محکم بچسبانید تا ثابت بماند، شمع‌ها را در وسط ظرف در اسفنج فرو کنید، گل‌ها و برگ‌هـای سـبز را بـه شـکل بیـضی در دیـس بچینی، تا امتداد و انتهای بعضی از گل‌ها و برگ‌های سبز با سطح روی میـز ممـاس باشـد، به این گل‌ها آب فراوان دهید تمام این گل‌ها (گل‌های فرزیا، گل داودی، سوسن، میموزیـا، آنتوریوم قرمز) خیلی زود تشنه می‌شوند.

تشریفات چیدن میز میهمانی رسمی:

لیوان‌ها:

لیوان‌ها را بالای محل قرار گرفتن کارد و معمولاً به ترتیبـی سـرمیز مـی‌گذارنـد کـه بـه راحتی برای نوشیدن در دسترس باشد. فرانسوی‌ها لیوان‌ها را کمی بیشتر نزدیک بـه وسـط قرار می‌دهند، همیشه تنگ آب را سر سفره بگذارید و مراقب باشید که در سـرتا سـر مـدت صرف غذا آب تنگ پر باشد.

دستمال سفره:

دستمال سفره را به زیبایی و دقت تا بزنید و در بشقاب نان در سـمت چـپ یـا در وسـط بشقاب غذاخوری بگذارید. برای تزئین نیز می‌توانید از حلقه دستمال سفره استفاده کنیـد، در انتخاب رنگ رومیزی ذوق و سلیقه به خرج دهید.

شمع: برای میهمانی شام، مناسب است و به فضای محیط گرمی بیشتری می‌دهد.

گل:سعی کنید همیشه روی میزی که می‌چینید گل هم بگذارید، ظرافت خاصی به میز شـما می‌دهد. فراموش نکنید که اگر لازم باشد نمک، فلفل و خردل را سرمیز بگذارید. اما قبـل از این که بخواهید چیز شیرینی پذیرایی کنید آنها را از روی میز بردارید.

قرار دادن یک ظرف چند طبقه در وسط میز که هـر یـک از طبقـات آن را بـا یـک نـوع شیرینی یا میوه با رنگ‌های مختلف تزئین کرده اید بسیار ایـده جـالبی خواهـد بـود. بـسیار جالب خواهد بود که دو نوع میوه مشابه را نیز در یک طبقه قرار دهید.

مثلا گلابی‌های زرد درشت و کویج‌های نارنجی کوچک در یک طبقه. تـوت‌هـای زرد و ریز در بین رزهای زرد خوشرنگ یا سفید در طبقه دیگر. انگورهـا و انجیرهـای سـبز نیـز در کنار هم در یک طبقه قرار گیرند.

بعد از درست کردن این ظرف زیبا به فکر یک رنـگ زمینـه بـرای چیـدمان میـز باشـید. رنگ مهم ترین عنصر یک چیدمان میز می‌باشد. رنگ بنفش در کنار رنگ‌هـای نـارنجی و کهربایی و ارغوانی برای میز ظهر پر نشاط و زیبا مـی‌باشـد. ایـن رنگهـا را از طریـق رنـگ چینی‌ها ، نوشیدنی‌ها ، دستمال‌های سفره ، گلهای درون گلدان و میوه‌های انتخـابی تـامین نمایید.

یک دستمال سفره بـزرگ و چهـارگوش را در زیـر هـر بـشقاب پهـن کـرده و دسـتمال کوچکتری با رنگ متضاد را به عنوان دستمال سفره در کنار آن قرار دهید. دستمال سفره‌هـا را یک گره شل بزنید و درون هر گره یک غنچه رز قرار دهید. رنگ زیر بشقابی و دسـتمال سفره را یک بشقاب در میان عوض کنید.

در تصویر دیده می‌شود که چگ.نه نقش بنفش رنگ چینی‌ها همـه چیـز را در کنـار هـم ملایم نموده است. در کنار این رنگ بنفش انواع رنگ‌های دیگر نیز استفاده شده اسـت امـا نمای حاصله زننده نمی‌باشد.

سپس دسته‌های گل رز یا داوودی را درون جامهای شیشه‌ای یا درون فنجـان‌هـا قـرار دهید.

چیدمان میز شام

فرقی نمی‌کند مهمانی شما کوچک است یا بزرگ حتما سعی کنید وقتـی را بـه چیـدمان میز شام اختصاص دهید.

اولین موضوع انتخاب رومیزی است. اگر ظروف شام شما طرح دار است از یـک رومیـزی ساده استفاده کنید. اگر ظروف شام شما ساده و تک رنگ هـستند مـی‌توانیـد از رومیزیهـای طرح دار استفاده کنید.

در میز شام نباید از رنگ‌های متعدد اسـتفاده کنیـد. اگـر ظـروف شـما بـراق و درخـشان هستند، چه ساده چه طرح دار ، رومیزی خود را از یک رنگ خنثی و لطیف انتخاب کنید.

می‌توانید زیر رومیزی یک تکه پلاستیک پهن کنید تا هم از کثیف شدن میـز جلـوگیری شود و هم سر و صدای بشقاب‌ها و قاشق و چنگال هم کمتر گردد.

بهتر است کارت‌هایی با نام مهمانان درست کردم و در جلوی بشقاب آنها قـرار دهیـد تـا شام رسمیت و کلاس بیشتری داشته باشد.

حتما توجه کنید جا برای همه وجود داشته باشد و در صورت کوچک بودم میـز یـک میـز دیگری قرض کرده و در کنار آن قرار دهید.

اگر سرویس غذاخوری شما سفید ساده هست از ظروفی با رنگ‌های دیگر برای متنوع کردن سفره کمک بگیرید. اما اگر رومیزی شما شلوغ است ، ظرف‌های رنگی را فراموش کنید.

چنگال‌ها در سمت چپ ، کارد و قاشق سمت راسـت و بـشقاب دسـر در بـالای بـشقاب اصلی قرار می‌گیرد. لیوان‌ها در بالا سمت راست قرار می‌گیرند به تعداد کافی نمـک پـاش و فلفل پاش و ظرف کره روی میز قرار دهید. گلدان پر از گل یا شـمعدان‌هـایی در دو سـوی

میز با شمع‌های بلند را فراموش نکنید.

تزیین سیب و پرتقال برای شب یلدا!

۱-یک عدد سیب زرد را برداشته ، آن را برش دهید وجدا کنید ،سپس این قسمت را از سمت پوست سیب واز داخل به لایه‌های نازک تقسیم کنید تا در روی آن یک لایه‌ی نازک بیضی شکل باقی بماند وکاملا این لایه‌ها را از هم جدا نمایید به طوری که در آخر شما بسته به‌اندازه‌ی برشها ۴ تا ۵ لایه‌ی هفتی شکل خواهید داشت والبته اگر این هفت‌ها از وسط هم نصف شدند نگران نباشید چرا که اشکالی در تزیین ایجاد نمی‌کند.

پس از جدا سازی لایه‌ها آنها را در جای قبلی خود قرار دهید با این تفاوت که هر لایه را کمی‌از لایه‌ی قبلی خود پایین تر بگذارید (حتی اگر از وسط هم نصف شده باشند به همین صورت قرار دهید) تا شبیه پرهای یک قوی زیبا در آید.یک سیب قرمز را نیز به همین صورت درست کنید.

هم می‌توانید این دو سیب را بر روی سیب‌های دیگر یا میوه‌های دیگر قرار دهید وهم با بر داشتن لایه‌ای از زیر سیب وقرار دادن آن با خلال دندان در جلوی پرهای قو آن را کامل کرده وبه شکل دو قوی زرد وقرمزدر کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- چند عدد سیب سرخ را در ظرفی بچینید و همراه با آنها آجیل‌هایی مثل گردو و بادام درسته قرار دهید و برای زیبایی بیشتر می‌توانید مانند شکل از شکلات یا بیسکویت‌های زیبا یا از شمع‌های مختلف و رنگی نیز استفاده کنید

۳- پرتقال را از اطراف ودور تا دور، دورانی مثل سیب پوست کرده وجدا کنید.پرتقال پوست شده را از وسط کاملا باز کرده وپوست آن را به شکل گل در آورده در وسط آن قرار دهیدوروی میوه‌های با پوست یا وسط ظرف میوه‌های پوست شده‌ی آماده قرار دهید.

۴- پرتقالهای پوست شده‌ی آماده را از هم جدا کرده وبا میوه‌های پوست شده‌ی دیگر

مثل سیب وکیوی وآناناس وخیار حلقه وخورد شده به طور جدا گانه در ظرفهای چند قسمتی یا ظرف گردی که خودتان آنها را جدا گانه می‌چینید قرار داده وبرای پذیرایی با یک چنگال آماده کنید.

لبو و تزئینات آن برای شب یلدا!

۱– قبل از پختن چغندرها می‌توانید پس از آنکه پوست نازکی از روی آنها برداشتید با یک چاقوی تیز آنها را به شکل گل رز در آورده و سپس بپزید.چند شلغم را نیز به همین ترتیب و قبل از پختن به شکل گل درست کرده و سپس در ظرفی یک در میان کنار هم بچینید.

۲– چغندرها را پخته و حلقه حلقه کنید و از قالبهای گل یا قلبی شکل یا ترمه‌ای شکل شیرینی استفاده کرده و ازحلقه‌های لبو این شکلها را در آورید.برای درست کردن شلغم‌ها آنها را قبل از پختن که البته حلقه‌های ابتدایی آنها نیز پهن و کلفت باشد به این صورت در آورید و هنگام پختن نیز حتما به آنها نمک زده تا له نشوند سپس لبوها و شلغم‌هایی را که به شکل دلخواه در آورده اید، در ظرفی تخت و صاف و به دلیل رنگ پذیری شلغم‌ها جدا گانه بچینید و برروی آنها چند عدد چنگال کوچک سفید پلاستیکی قرار دهید،سپس خورده‌ها و اطراف این قالبها را ریز کرده و در ظرفی دیگر که آن هم بهتر است تخت وصاف باشد تنها دورتا دور ظرف بریزید و باقلاهای پخته شده را دروسط ظرف ریخته ،بر روی باقلاها کمی‌گل پر بریزید وهر دو را در سفره‌ی یلدایی خود قرار دهید.

۳– لبوها را به روشی که در قسمت ۲ گفته شد به شکل دلخواه خود در آورید وسپس آنها را بر روی ماستهای چکیده‌ای که قبلا در ظرفی ریخته اید قرارداده و چند عدد گردو و پسته نیزلابه لای آنها بگذارید.

٤– لبوها را حلقه حلقه کرده ودر ظرفی با کمی‌پودر پسته و نارگیل و خورده‌های گردو

تزیین نمایید.اطراف ظرف را نیز می‌توانید از شلغم‌های حلقه حلقه برای تزیین و هما هنگـی رنگ سفید و قرمز استفاده کنید.

تخم مرغ وسیب زمینی وتزیین آنها:

برای بچه‌های کوچکمان که ممکن است در این فصل سرما خورده باشـند بهتـر اسـت از تخم مرغ و سیب زمینی آب پز تزیین شده بر سر سفره یلداییمان قرار دهـیم تـا آنهـا را بـه خوردن این دو چیز مقوی تشویق کرده باشیم به این صورت که از آب لبوها استفاده کرده و تخم مرغهای آب پز پوست گرفته شده را به مدت یک ساعت درون آب لبو قـرار دهـیم تـا سفیده‌ی آن به رنگ بنفش در آید و پس از حلقه حلقه کردن در کنار سیب زمینی‌های حلقه شده درون ظرفی قرار داده و با ریختن کمی‌گل پر بر رویشان به آنها طعم خاصی بدهیم.

روشهای تزئین هندوانه شب یلدا

برای تزیین هندوانه می‌توانید :

۱– آن را از طول زیکزاک یا دالبر ونیم دایره ،نیم دایره‌ای برش داده اما نه کامل بلکـه در وسط آن یک دسـته‌ی زیکزاکـی یـا دالبـری نگـه داریـدتا بـه شـکل سـبد شـود وسـپس هندوانه‌های داخل آن را گرد گرد با قاشق معمولی ویا با قاشـقهای بـستنی در آورده وبـرای اینکه همه‌ی هندوانه‌ها را گرد گرد در بیا ورید از ابتدا که همـه‌ی توپهـا را در مـی‌آوریـد در ظرفی دیگر ریخته وسپس همه را به سبد هند وانه‌ای خود وارد کنید.می‌توانید برای پـذیرایی از چوبهای کبابی کوچک که چند عدد را در توپهای هندوانه‌ای فرو کرده اید و به آن شـکل زیبایی هم می‌بخشد به جای چنگال استفاده نمایید.

۲– هندوانه را از عرض وبدون دسته باز هم زیکزاکی یـا دالبـر بـرش داده وایـن بـار در

ظرفی مربع شکل برش دهید وبا چنگالهای سفید کوچکی که از فروشگاههای لوازم شیرینی می‌توانید تهیه کنید در این هندوانه‌های مربعی شکل زده و از مهمانان شب یلدایی خود پذیرایی کنید.می‌توانید برای زیباتر شدن هندوانه تان از ترافل که بر روی آن می‌پاشید استفاده نمایید.

۳- پوست هندوانه را تا نیمه با یک چاقوی تیز طوری بردارید که سفیدی‌های زیر پوست باقی بماند وتنها پوست سبز آن جدا شود ،سپس یک گل رز را در نظر گرفته وبا برشهایی بر روی پوسته‌ی سفید هندوانه آن را بوسیله‌ی چاقوی لیزری به شکل گل در بیاورید.

٤- هندوانه را ازطول نصف کرده و ۵ تا ۱۰ سانت روی آن را به شکل ترمه برش دهید که برای این کار می‌توانید شکل ترمه را ابتدا بر روی آن با نوک چاقو کشیده وسپس اطراف آن ۵ تا ۱۰ سا نت رویی را به آرامی‌خالی کنید به طوری که یک ترمه‌ی قرمز از هندوانه در رو وبقیه‌ی آن به شکل قبل با پوسته‌ی سبزدر زیر قرار داشته باشد.

۵- هندوانه را از وسط نصف کرده و همراه با پوست آن ،برشهای نیم دایره‌ای هم‌اندازه‌ای درست کنید همانطور که همیشه برش می‌دهید با این تفاوت که همه هم‌اندازه ونسبتا نازک باشند ،سپس آنها را درون سینی گرد سیلور یا کریستال وبلور مانند پره‌های پنکه مشترک در نقطه‌ای در مرکز قرار دهید.

٦- هندوانه را از وسط نصف وسپس باز نیمه‌ها را از وسط دقیق نصف کنید تا چهار قسمت بزرگ مساوی داشته باشید ،سپس آنها را با پوست از طول به شکل برش برش‌های هم‌اندازه‌ی مثلثی شکل در آورید وهمه را در ظرف استیل ماهی شکل مانند پولکهای ماهی پشت سر هم قرار دهید ویا در ظرفی بیضی شکل پشت هم برای پذیرایی بچینید.می‌توانید در کنار تزیینات دیگر هندوانه‌ها مقداری را برای بچه‌ها به این شکل آماده نمایید که بسیار

راحت ودر عین حال زیباست.

روشهای تزئین آناناس برای شب یلدا

۱- آناناس را با تاجش به شکل عمودی و از طول نصف کرده و داخل هـر کـدام را خـالی کنید و آناناسها را نگینی و چهار گوش خورد نمایید.داخل یکی را ، از آناناسهای نگینـی و چنـد دانه انگور در لابه لای آنها پر کنید و بقیـه را بـرای زدن بـه سـیخهای چـوبی کوچـک کنـار بگذارید. به سیخهای نازک کباب چوبی یک تکه آناناس ،یک حلقه موز ، یک تکه سیب ،یک حلقه کیوی ،نصف پر پرتقال را با فاصله رد کنید و یک عدد انگور درشت هم بـه نـوک سـیخ بزنید ،سپس در ظرفی که می‌تواند سیلور یا کریستال مناسب باشد دو آناناس را به طـوری کـه یکی پر از مخلوط آناناسهای خورد شـده و انگـور اسـت و دیگـری رابـرعکس گذاشـته وایـن سیخها را در آن فرو کرده قرار دهید.می‌توانید این سیخهای میوه‌ای را اطـراف آنانـاس پـر نیـز فرو کنید. همچنین می‌توانید این کار را بر روی خربزه یا هندوانه نیز انجام دهید.

۲-پوست آناناس را با چاقویی تیز یا لیزری برداشته و قسمت لیمویی رنـگ آن را از بـالا دور تا دور اریب مثل گردنه‌هایی بر روی یک کوه آناناسی به پایین در بیاورید که برای ایـن کار می‌توانید ابتدا با نوک چاقو این حالت مار پیچی را روی آناناس ایجاد کرده و سپس زیـر هر کدام را خالی کنید.البته این روش مربوط به کسانی است که از وسایل و لوازم مخصوص تزیین میوه‌ها نداشته باشند چرا که با چاقوهای مخصوص این کاربسیار سریع تر وراحـت تـر می‌شود به انواع میوه‌ها شکل داد.

۳-آناناسها را به مربع‌هایی هم‌اندازه و نسبتا نازک و بزرگ برش دهید و سه تکـه از آن را بر داشته و بین آنها را یا خامه‌ی شیرین شده همراه با پودر نارگیل یا پسته و یا بستنی وانیلی گذاشته و به تعداد درون ظرفی چیده ودر سفره یلدایی خود قرار دهید.

۴- آناناسها را که از پوست جدا کرده اید می‌توانید با انواع قالبهای کوچک شیرینی شـکل داده و به سیخهای کوچک کبابی چوبی بزنید ودر ظرفـی چیـده و در سـفره‌ی خـود جـای دهید.

۵-آناناس را ایستاده و از عرض طوری برش دهید که دو سوم در پایین و یـک سـوم آن به همراه کلاهک آن در قسمت بالا قرار گیرد سپس داخـل آن را خـالی کـرده و از بـستنی زعفرانی پر کنید. یک سیخ کباب چوبی در داخل و مرکز آن قرار داده و قـسمت بـالایی بـه همراه کلاهک را بر روی آن آزاد قرار دهید یعنی محکم نکنید تا مثل دربی نیمه باز بر روی نیمه‌ی دیگر قرار گیرد.داخل آناناس را بسته به سلیقه‌ی شخصی خود از هـر میـوه‌ی خـورد شده و یا فقط آناناس هم می‌توانید پر کنید.

انار وتزیین آن برای شب یلدا!

۱-انارها را در صورت خشک و سفت بودن تاجشان از قسمت تاجشان نـیم سـاعت درون آب ولرم قرار داده وسپس تاج آن را با دست از هم باز کرده تا مثل گلبرگهایی به پوست انـار بچسبدو در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- کلاهک وتاج انار را تا نیمه به گونه‌ای از آن جدا کنید که داخل انار هیچ به هم نریـزد وبه شکلی در آید که انار از نیمه با پوست وقسمت رویی آن باز دیده شود.این مـدل در کنـار میوه‌های دیگر زیبا دیده خواهد شد.

۳-پوست انار را با یک چاقوی لیزری تیز از روی آن برداشته یـا انارهـا را همینطورکامـل ودرست درون ظرفی جداگانه قرار دهید ویا به قطعات کوچکتری کـه بـسیار بـرای مـصرف راحت تر است در آورده وبر سر سفره‌ی یلدایی خود بگذارید.

۴- انارها را دانه کرده درون کاسه‌ای بلوری بریزید ودر لابه لای آنها چند نگین کوچـک آناناس وانگورریخته وچند تکه از انارهای کوچک هرمی‌شکل نیز روی آنها بگذارید.

۱–در کاسه‌ای بلورین مقداری آب بریزید و چند عـدد تیلـه‌ی رنگـی کوچـک و بـزرگ و تعدادی صدف کف آن بیندازید و یا یک گل را پرپر کنید و روی آب بریزید ، و در میان آنهـا نیز از چند عدد شمع سبک و کوچک مخصوص روی آب استفاده نمایید و با روشـن کـردن آنها به سفره یلدایی خود گرمی‌وروشنی خاصی بیفزایید.

۲–در ظروف حاوی میوه‌های خشک و آجیل نیز می‌توانید برای تزئین و زیبـایی بیـشتر از شمعهای وارمر به شکلهای مختلف که در بازار موجود است استفاده کنید

۳– دو عدد دستمال سفره‌ی رنگی را باز کـرده و چـروک کنیـد ودر دو بـشقاب شـیرینی خوری کوچک قرار داده و در وسط آنها از شمعهای گرد یا چهار گـوش تخـت و پهـن قـرار دهید و سفره‌ی خود را مزین نمایید.

شب یلدا و آراستن سفره یلدایی

یلدا واژه‌ای سریانی است و بـه معنـای ولادت اسـت ،ولادت خورشـید (مهـر و میتـرا) و ولادت مهر شکست ناپذیر.

یلدا برابر با شب اول جدی و شب هفتم دی ماه جلالـی و شـب بیـست و یکـم دسـامبر فرانسوی است وچون این شب را با میلاد مسیح تطبیق کرده‌اند از این رو بـدین نـام نامیـده شده است.جشن میلاد مسیح که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده در اصل جشن ظهور میترا بـوده که مسیحیان قرن چهارم میلادی آن را روز تولد مسیح قرار داده‌اند.

طبق سنن و آداب قدیمیان همیشه رسم بر این بوده در بلند ترین شب سال کـه برابـر بـا آخرین شب آذر ماه است اقوام و خویشان و کوچکترها به دیدن بزرگترها و مادربزرگ و پـدر بزرگهای دوست داشتنی بروند و با گرفتن فال حافظ و خواندن شاهنامه در کنـار قـرآن ایـن شب را به یاد ماندنی تر کنند و اما خوردن تنقلات مخصوص این شب نباید فرامـوش شـود به طوری که خیلی از قدیمیها هندوانه و خربزه و انگور و انار مخـصوص ایـن شـب را از دو

،سه هفته قبل در محلهای خنک منزلشان نگهداری می‌کردند که نـشان مـی‌داد ایـن شـب برایشان بسیار حائز اهمیت بوده است.دور کرسی نشستن‌ها که بازگو کردن آن برای جوانـان و فرزندان امروزی باید با توضیحات خاص خود همـراه باشـد،اما بـدون آن کرسـی‌هـا هـم می‌شود بر دور سفره‌ی سنتی و یا حتی مدرن شب یلدایی نشست و به این شب بلند به یـاد ماندنی نشاط و شادابی ویژه‌ای بخشید.

روش سنتی :

برای سفره از پارچه‌ی ترمه یا پته‌ی کرمان و یا هر نوع پارچه‌ی گل دوزی شده به سبک و سیاق قدیمی‌و سنتی استفاده کرده و چون هم اکنون دیگر از آن کرسـی‌هـای بـا صـفای قدیمی‌خبری نیست می‌توانید سفره را بر روی میز گرد یا چهار گوش با پایه‌های کوتاه پهـن کنید و تمام مواد تزیین شده را در ظرفهـای سـفالی رنگـی و یـا چینـی‌هـای گـل سـرخی قدیمی‌ویا حتی نقره درسفره قرار دهید.قرآن، که بهتر است بـا معنـی و منظـوم باشـد را بـه همراه شاهنامه و دیوان حافظ ،بین دو شمع مورد نظرتان و یا درکنار کاسه‌ی بلورین حـاوی شمع‌ها در بالای سفره قرار داده و بین آنها چند شاخه گل نرگس بگذارید تـا سـفره‌ی زیبـا ومعطری داشته باشید و آن شب را دور سفره با خواندن قرآن و شاهنامه و گرفتن فال حافظ در کنار دوستان و اقوام شبی به یاد ماندنی و خاطره انگیز سازید.

روش مدرن و امروزی:

در این روش از انواع سرمه‌ها و رومیزی‌های جدید به سـلیقه‌ی خـود اسـتفاده کـرده و در وسط میز ناهار خوری ویا میزهای کوچکتر پهن کرده و به آرامی‌بـا دسـت قـسمتهایی از رو میزی را چروک و برآمده کنید و وسایل مورد نیاز و تـزیین شـده را در ظرفهـای سـیلور یـا کریستال قرار داده و در فواصل برآمدگی‌های سفره بچینید.قرآن منظوم ،شـاهنامه و دیـوان حافظ را نیز در بالای سفره قرار داده و بین آنها از انواع گلهای معطر و تازه به سلیقه‌ی خـود

بگذارید و در کنار سفره‌ای که با عطر و بوی کتاب آسمانی قـرآن و نعمـت‌هـای بـی دریـغ خداوند مزین و خوشبو شده شبی آسمانی را به دوستان و اقوام هدیه کنید.

تزیین میز شام خودمانی

پذیرایی شام

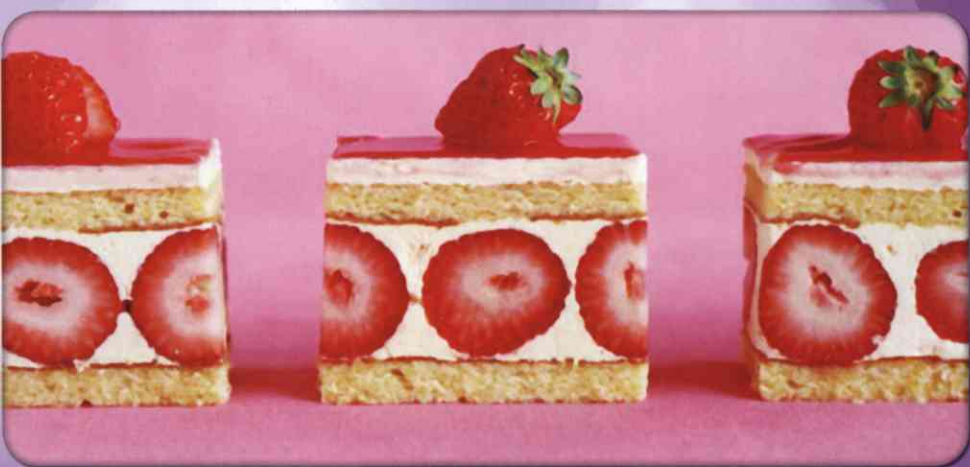
در این پذیرایی اگر هم تعداد مدعوین کم و مهمانان خودمانی باشـند بـاز بایـد تـشریفات کامل و با مراقبت انجام گیرد.

به طور کلی دعوت‌های رسمی‌و مجلل و با شکوه در موقـع شـام بـه عمـل مـی‌آینـد در پذیرایی‌های ساده و خودمانی شام نیز باید تشریفات را تا حدی رعایت کرد و سـهل انگـاری در آن به هیچ وجه درست نیست و در این موقع است که دقت و سـلیقه در دکـور و تـزئین سفره نشانه ابتکار و هنر خانم خانه شناخته می‌شود و تمام نکات حساس در پذیرایی‌هـا بایـد در این موقع به کار برده شود.

از ظروف عتیقه و انواع کریستال و نقره و سفره و دستمالهای کمیاب مجـاز بلکـه ضـرور است ، روی میز را باید با سفره کتان سفید که کـاملا تمیـز و کمـی‌آهـاردار باشـد پوشـانید. سفره‌های دست دوزی شده با گل رنگی در مهمانی‌های شام به کار برده نمـی‌شـود و بهتـر است روی سفره را با انواع گل‌های طبیعی که در نهایت ظرافت و سلیقه تهیه شـده باشـند ، تزئین کرد ، به کار بردن شمعدانهای پایه کوتاه و ارزنده از قبیل نقره یا کریستال و انـواع آن از اهم وسایل سفره شام است.

فاصله بین مهمانها مانند میز ناهار باید در حدود ۷۵ سانتیمتر باشد هنگـام شـام از کـارد و چنگال و لیوان‌های متعدد به تناسب انواع اغذیه و مشروب باید استفاده شـود و ترتیـب قـرار دادن آنها به شرح زیر است.

کارد گوشت را در طرف راست بشقاب باید قرار داد به طوری کـه لبـه تیـز آن بـه طـرف



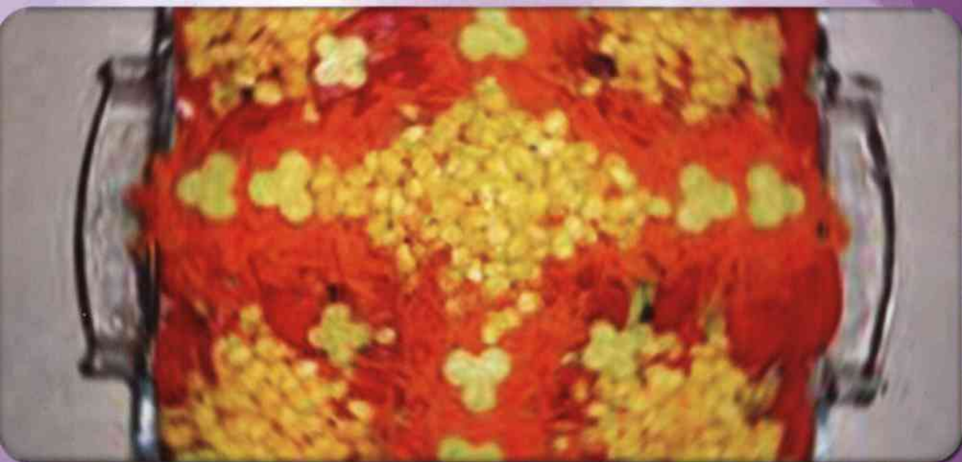






















بشقاب باشد، کارد ماهی و بعد از آن قاشـق (در فرانـسه قاشـق از پـشت روی سـفره قـرار می‌گیرد و در انگلستان و آمریکا از رو) چنگال بزرگ طرف چپ بشقاب و بعد از آن چنگـال کوچکتر (به شکلی که در مورد قاشق ذکر شد) قرار می‌گیرد.

کارد کره خوری را می‌توان در بشقاب کوچکی جلوی بشقاب و در سمت چپ آن قرار داد.

کارد و چنگال و قاشق دسرخوری را باید جلوی بشقاب گذاشت و بعد لیوان‌هـا بـه تعـداد آشامیدنی‌ها و مشروبات غیر الکلی بالای بشقاب از چپ به راست به ترتیب قرار می‌گیرد.

دستمال سفره باید زیاد تا خورده و فشرده نباشد در صورتی که سـوپ در سـالن پـذیرایی سرو می‌شود دستمال سفره وسط بشقاب قرار می‌گیـرد و در صـورتی کـه سـوپ روی میـز آورده شود دستمال سفره‌ها در سمت چپ بشقاب قرار داده خواهد شد.

در مهمانی‌های رسمی‌که تعـداد مهمانهـا زیـاد اسـت مـی‌تـوان اسـامی‌مـدعوین را روی کارتهای ظریفی نوشته و جلوی بشقاب نزدیک لیوان‌ها قرار داد.

نمکدان‌ها باید متعدد باشند تا در دسترس همگان قرار گیرند.

سرویس قهوه خوری و چای بعد از ترک سفره در سالن آورده می‌شود.

سوپ را ممکن است در سالن در فنجان‌های مخصوص سوپ خوری سرو کرد و یا اینکه بعد از آنکه مهمانها سر میز آمدند آورد و در بشقاب‌های مخصوص ریخت.

بعد از صرف هر غذا بشقاب مخصوص آن را باید برداشت و بـشقاب غـذای بعـدی را بـه جای آن قرار داد (بدیهی است که وقتی غذا مفصل است درست نیست که یک دسته بشاب را داخل هم روی میز قرار داد)

ترتیب دادن غذا و قرار دادن و برداشتن بشقاب‌های خالی بدین صورت است که ابتدا غـذا را باید کاملا قطعه قطعه کرد تا برداشتن آن برای مهمان‌ها به سهولت باشـد و در پـای هـر دیس غذا کارد و چنگال یا قاشق مخصوص آن غذا بایـد گذاشـته شـود و سـپس دسـتمال

سفید و تمیزی را زیر دیس غذا می‌گذارند و غذا را پیشخدمتی که مسلط به کار خـود اسـت در طرف چپ مهمان‌ها نگاه می‌دارد در حالی که دست را آنقدر پایین می‌گیرد که دیس هـم سطح میز می‌شود و قبل از اینکه مهمان به‌اندازه کفایت از غـذا برنداشـته اسـت دیـس را از جلوی او رد نمی‌کند.

گاهی می‌شود یک نوع غذا که مورد توجه مهمانهاست دوبار گردانید.

آب و مشروبات غیر الکلی را باید از طرف راست ریخت و باید دقت کرد در هنگام ریختن قطرات آن سفره را آلوده نکند و لیوان‌ها نیز زیاد پر نشوند.

ظرف‌های آلوده را از طرف چپ مهمان بر میداریم و ظرف‌های تمیـز را از طـرف راسـت می‌گذاریم.

می‌شود دسر را بعد از صرف شام در سالن پذیرایی صرف نمود ، در این صورت باید دسـر و ظرف‌های دسر خوری و کارد و چنگال و قاشق دسرخوری به وسـیله پیـشخدمت کـادانی سرو شوند.

نقش مواد غذایی آنتی اکسیدانی در سلامتی بدن

امروزه همه جا از فواید مواد آنتی اکسیدانی، از پیشگیری بیمـاری‌هـای قلبـی گرفتـه تـا کاهش آسیب مغز و چشم‌ها صحبت می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها جلوی عمـل رادیکـال‌هـای آزاد را که موادی فعال و ویرانگر هستند، می‌گیرند و آنها را خنثی می‌کنند.

تولید رادیکال‌های آزاد، مسئله‌ای طبیعی است و در طی عمل تنفس بـه وجـود مـی‌آیـد. رادیکال‌های آزاد تعدادی اتم تک الکترونی هستند و در حـین واکـنش اکـسیژن بـا بعـضی مولکول‌ها تولید می‌شوند. اگر بطور ناگهانی تعداد زیادی رادیکـال آزاد در بـدن تولیـد شـود، باعث می‌شود یک سری واکنش‌هایی خاص پشت سر هم شروع شوند.

رادیکال‌های آزاد با بعضی قسمت‌های سـلول مثـل DNA و غـشای سـلولی واکـنش

نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می‌شود.

در حالت عادی ، سیستم دفاعی بدن این رادیکال‌های آزاد را خنثی و بی ضرر می‌کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش، الکل و آلودگی‌های محیط باعث مـی‌شـوند بدن نتواند با این رادیکال‌های آزاد مبارزه کند. در نتیجه ساختمان و عمل سلول‌هـای بـدنی توسط رادیکال‌های آزاد تخریب شده و منجر به بروز پیـری زودرس و بیمـاری‌هـایی ماننـد سرطان و بیماری قلبی می‌شوند.

رادیکال‌های آزاد با بعضی قسمت‌های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می‌شود. در این حالـت ایـن رادیکـال‌هـا برای سلامتی بدن مضرّ و خطرناک هستند.

برای جلوگیری از عمل این اتم‌ها، بدن باید دارای یک سد دفـاعی از آنتـی اکـسیدان‌هـا باشد. آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که جلوی عمـل رادیکـال‌هـای آزاد را گرفتـه و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند. جلوگیری از تخریب سلولی باعث جلـوگیری از بروز بیماری‌هایی مانند سرطان ، بیماری قلبی — عروقی ، پیرشدن پوست و... می‌شود.

مصرف بیشتر آنتی اکسیدان‌ها زمینه‌ای را فراهم می‌کنند که بدن به راحتی رادیکال‌هـای آزاد مضر را از بین ببرد. در تصویر بالا اشکال مثلثی شکل قرمز رادیکال‌هـای آزاد را نـشان می‌دهند که به سلول‌های بدن حمله مـی‌کننـد و دایـره‌هـای‌هـای سبز و آبـی و نـارنجی ویتامین‌های آنتی اکسیدان‌ها هستند که مانند یک سد از بـدن در برابـر رادیکـال‌هـای آزاد محافظت می‌کنند.

آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفتـه و مـانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند.

بیـشتر از ۴۰۰۰ ترکیـب آنتـی اکـسیدانی در غـذاها وجـود دارنـد. ولـی بـیش از همـه

ویتامین‌های E و C و بتاکاروتن و نیز ماده معدنی سلنیم مهم هستند.

بیشتر افراد تصور می‌کنند منظور از دریافت آنتی اکسیدان بیشتر، مصرف مکمل‌ها است. اما باید بدانید که فقط مکمل‌های خوراکی آنتی اکسیدان ندارند ، بلکه میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات سبوس دار دارای آنتی اکسیدان بیشتری هستند. چرا؟

زیرا این غذاها غیر از آنتی اکسیدان خاص (مثلاً ویتامین C) دارای موادمغذی و آنتی اکسیدان‌های دیگری نیز هستند ، بنابراین بهتر از مکمل‌ها از بدن شما محافظت می‌کنند. شما باید این آنتی اکسیدان‌ها را به مقدار کافی و به شکل صحیح دریافت کنید.

بهترین منابع غذایی آنتی اکسیدان‌ها

اگر چه سیستم‌های آنزیمی‌متعددی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن وجود دارد، ولی آنتی اکسیدان‌های اصلی ویتامین‌های E، C و بتاکاروتن هستند. سلنیم نیز بعنوان یک ماده‌ی معدنی نقش آنتی اکسیدانی مهمی‌دارد. بدن قادر به تولید این ویتامین‌ها و ماده‌ی معدنی نیست ، بنابراین بایستی از طریق غذا آنها را دریافت کرد.

۱- **ویتامین C**: نام دیگر این ویتامین، اسید اسکوربیک است که محلول در آب است و در تمامی‌مایعات بدن وجود دارد، به همین دلیل یکی از اولین خطوط دفاعی بدن است. ولی نمی‌تواند در بدن ذخیره شود، بنابراین باید به طور منظم و پیوسته میوه و سبزی مصرف کرد. نیاز روزانه آن ۶۰ میلی گرم است. دریافت ویتامین C به مقدار بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز در بعضی افراد، اثرات جانبی مضری مثل ایجاد سنگ کلیه ، تهوع و اسهال دارد.

مهم ترین منابع آن عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی ، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی ، کلم ، طالبی ، توت فرنگی ، اسفناج و سیب زمینی.

۲- **ویتامین E**: ویتامینی محلول در چربی است که همراه با چربی‌ها در کبد و سایر

بافت‌های بدن ذخیره می‌شود. ویتامین E اثرات مهمی‌در بـدن دارد مثـل تـأخیر در پیـری سلول‌ها و درمان آفتاب سوختگی. نیاز روزانه آن در مردان ۱۵ واحد بین المللـی و در زنـان ۱۲ واحد بین المللی است.

منابع غذایی مهم ویتامین E: روغن‌های گیاهی ، جوانه گندم ،

آجیل ، دانه‌ها ، غلات سبوس دار، سبزیجات برگی شکل سبز.

۳- **بتاکاروتن**: پیش ساز ویتامین A است که در بدن تبدیل بـه ویتـامین A مـی‌شـود. بررسـی بـیش از ۶۰۰ کاروتنوئیـد مختلـف نـشان داده اسـت کـه بتاکـاروتن (یکـی از کاروتنوئیدهای مهم) سبزی‌ها و میوه‌های سبز، زرد و نارنجی را از تخریـب ناشـی از اشـعه خورشید حفظ می‌کند.

بنابراین تصور می‌شود چنین اثری را نیز در بدن داشته باشد. مقدار معینـی بـرای دریافـت آن وجود ندارد.

هویج ، کـدو حلـوایی ، کلـم بروکلـی، سـیب زمینـی شیرین،اسـفناج، گوجـه فرنگـی ، انواع کلم مثل کلم بروکلی ، طالبی ، هلو و زردآلو منابع غنی بتاکاروتن هستند.

* **نکته:**

ویتامین A نقش آنتی اکسیدانی ندارد و دریافت مقادیر بالای آن برای بدن مسمومیت زا و خطرناک است.

٤- **سلنیم:** این ماده معدنی مانع تخریب سلول‌هـای بـدن توسـط مـواد اکـسیژن دار می‌شود، بنابراین از بروز سرطان جلوگیری می‌کند. بهتر است سلنیم لازم را از طریـق مـواد غذایی دریافت کنید، زیرا دریافت مقادیر بالای سلنیم از طریق مکمل‌ها برای بـدن، سـمی‌و خطرناک است.

بهترین منـابع غذایی شامل:

ماهی ، گوشت قرمز، غلات، حبوبات ، تخم مرغ ، مرغ و سیر است. سبزی‌هایی که در خاک‌های غنی از سلنیم، رشد می‌کنند، نیز منبع خوبی از سلنیم هستند.

آیا آنتی اکسیدان‌ها از سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند؟

بررسی‌ها نشان داده افرادی که روزانه مقادیر زیادی میوه و سبزی مصرف می‌کنند ، کمتر دچار سرطان می‌شوند. این موضوع نشان می‌دهد برنامه غذایی آنها موادی دارد که از بدنشان در برابر سرطان محافظت می‌کنند که احتمالاً این مواد همان " آنتی اکسیدان‌ها " هستند. مطالعات ثابت کرده که دریافت آنتی اکسیدان‌ها بصورت مکمل‌های خوراکی خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد. البته یک بررسی نشان داد مردان سیگاری که آنتی اکسیدان مصرف کرده بودند ، بیشتر از مردان غیرسیگاری دچار سرطان ریه شده بودند. هر چند که دقیقاً مشخص نیست که آیا این مسئله در اثر مصرف آنتی اکسیدان‌ها بوده یا خیر، ولی نشان می‌دهد که حتی آنتی اکسیدان‌ها هم تحت شرایط خاصی برای سلامتی بدن مضر هستند.

بهترین توصیه‌ی ما به شما این است که روزانه ۵ واحد سبزی و ۴ واحد میوه مصرف کنید.

آنتی اکسیدان‌ها فرآیند پیر شدن سلول‌های بدن (پیری پوست) را کند می‌سازند و از سکته و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند. بهترین توصیه‌ی ما به شما این است که روزانه ۵ واحد سبزی و ۴ واحد میوه مصرف کنید.

هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است. یک واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان کمپوت میوه یا آبمیوه است.

تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی

برای اکثر ما، بدست آوردن تعادل در زندگی یک امر بسیار حیاتی و مهم است و جنبه‌های مختلف زندگی نظیر فعالیت‌های درسی،ورزشی،شغلی،اجتماعی و...را در بر

می‌گیرد.ایجاد تعادل در تغذیه نیز به همین ترتیب است.برای اینکه بـدن خـود را در بهتـرین وضعیت حفظ کنید لازم است که نـوع و زمـان مـصرف مـواد غـذایی را بـه دقـت تنظـیم نمایید.یک رژیم غذایی متعـادل بـه معنـا مـصرف مـواد مختلـف بـرای اشـخاص مختلـف است.یک رژیم غذایی خاص لزوماً برای همه افراد مناسب نیست ولی صرف نظر از سـن یـا سطح فعالیت برای تغذیه مناسب سه اصل کلی وجود دارد:

تعادل ، تنوع و میانه روی

تعادل بدست آوردن تعادل دو حیطه را در بر می‌گیرد.نخست آنکه شما باید مـابین مقـدار کالری دریافتی و میزان کالری که می‌سوزانید تعادل برقرار کنید به عنوان نمونه یـک دختـر شانزده ساله ممکن است در فعالیت روزمره تنها نیاز به ۱۸۰۰ کالری داشته باشد اگر این فرد در یک تیم بسکتبال نیز بازی کند ممکـن اسـت نیـازش تـا ۲۴۰۰ کـالری در روز افـزایش یابد.برای ثابت نگه داشتن وزن این ورزشـکار بایـد بـه طـور متوسـط ۲۴۰۰ کـالری در روز مصرف نماید.دوم آنکه لازم است دریافت مواد غذایی انرژی زا یعنی کربوهیدراتها،پروتئین و چربی را متعادل سازد.حدود ۵۰ تا۶۰ درصد کالری شما باید از کربوهیدراتها،۱۲ تا ۲۰ درصـد از پروتئین و ۲۰ تا ۲۵ درصد از چربی تأمین شود.

تنوع برای اینکه بدن شما سالم بماند نیاز به مواد غذایی بسیار متفاوتی دارد و بهتـرین راه برای اینکه اطمینان بیابید تمام مواد غذایی مورد نیازتـان تـأمین شده،مـصرف مـواد غـذایی متنوع است.هر گروه غذایی تأمین کننده مواد غذایی خاص است و هر غذای خاص ترکیـب منحصر به فردی از مواد مغذی دارد. به عنوان مثال:فراورده‌های لبنی پـروتئین و کلـسیم را فراهم می‌سازد.فراورده‌های گوشتی آهن،روی و پـروتئین را فـراهم مـی‌کنـد.غـلات دارای کربوهیـدرات و ویتـامین‌هـای خـانواده B فـراوان اسـت.میـوه جـات و سـبزیجات حـاوی ویتامین‌های C و A و تعدادی از عناصر معدنیم کم یاب هستند. اگـر یکـی از گـروه‌هـای

غذایی را از وعده‌های غذایی خود حذف کنید در واقع آن دسته از مواد غذایی را کـه توسـط آن گروه تامین می‌شود از دست داده اید و خطر پیدایش عدم تعـادل و عـدم کیفایـت مـواد مغذی وجود دارد. این امر می‌تواند به کاهش کارآیی و مشکلات احتمـالی طـو لانـی مـدت برای سلامتی منجر شود. در میان گروه‌های غذایی، هر غذا تا حدودی مواد مغذی متفـاوتی دارد سیب و موز غنی از پتاسیم فراوانی هستند.حال آنکه مرکبـات و طـالبی دارای ویتـامین سی هستند رژیم خود را از تمام گروههای غذایی تشکیل دهید و در هرگروه نیز انتخابهـای خود را تغییر دهید.

میانه روی اکثر مردم بیش از آنکه از کمبود مواد غذایی رنج ببرند،بیش از حد مـورد نیـاز از مـواد غـذایی اسـتفاده مـی‌کننـد و معمـولاً غـذای مـصرفی آنهـا دارای کـالری زیـاد و چربی،کلسترول و سدیم بسیار بالا می‌باشد.میانه روی در مصرف این قبیل غذاها بخـشی از یک رژیم غـذایی متعـادل اسـت.بریـدن و دور ریخـتن چربـی قابـل مـشاهده نظیـر دنبـه گوشت،پوست مرغ و... آسان است.ولی حذف پربی نهفته در غذاها دشوار می‌باشـد.غـذاهایی از قبیل پیراشکی،کلوچه،کیک،گوشت سـرخ کرده،سـیب زمینـی سـرخ کرده،لازانیـا و پیتـزا ممکن است مقدار زیادی چربی داشته باشد.

هرم مواد غذایی باز کردن کلید تغذیه موفقیت آمیز از طریق تعیین نیازهای تغذیه‌ای فرد بر مبنای سن و میزان فعالیت و و سپس ترجمه این نیازها به انتخاب‌های غذایی امکان پذیر است. هرم مواد غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا غذاهای را بر گزینیـد کـه بـه تعـادل ، تنوع و میانه روی برسید. در قاعده این هـرم غـلات و حبوبـات نظیـر انـواع نـان ، بـرنج و ماکارونی قرار دارد. این مواد غذایی دارای مقادیر زیادی کربوهیدرات هستند و باید اسـاس و زیر مبنای رژیم غذایی شما را تشکیل دهند و بیش از سایر مواد غذایی از آنها استفاده کنیـد. میوه جات و سبزی جات لایه بعدی هرم را تشکیل می‌دهند. اغلب مردم بـه‌انـدازه کـافی از

میوه و سبزی استفاده نمی‌کنند. بدین ترتیب از مواد مغـذی موجـود در ایـن غـذاها محـروم می‌شوند. فرآورده‌های گوشتی و لبنی لایه بعدی را تشکیل می‌دهند. این غذاها اغلب منـشاء حیوانی دارند. از آنجا که این مواد غذایی دارای چربی زیادی هستند سعی کنید از انـواع کـم چرب (مثل شیر کم چرب ، گوشـت لخـم و...) اسـتفاده نماییـد. در رأس هـرم چربـی‌هـا ، شـیرینی جـات و انـواع روغـن قـرار دارنـد. غـذاهایی نظیـر سـس سـالاد ،پنیـر خامـه ای،کره،مارگارین،شربت،شیرینی دارای کالری زیادی هستند و ویتامین و مـواد معـدنی آنهـا کم است. حتی الامکان کمتر از این غذاها استفاده کنید.

رعایت رژیم غذایی خاص در درمان آلرژی موثراست

با توجه به عوارض درازمدت داروها در درمان آلرژی، لذا رعایت رژیم غذایی خاص بـرای درمان این بیماری موثرتراست.

دکتر«مینا کریمی» متخصص تغذیه با بیان این مطلب ، گفت: گسترش بی رویه وسـایل نقلیه و آلودگی هوا در ابتلا افراد به آلرژی موثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود افـرادی که سابقه آلرژی دارند کمتر از منزل خارج شوند.

وی با بیان اینکه استفاده از داروهای متنوع نیز باعث ابـتلا بـه آلـرژی مـی‌شـود، اظهـار داشت: بهترین راه تشخیص آلرژی تجربه فردی اسـت. تحقیقـات ۲۰ سـاله محققـان روی بیماران آلرژیک نشان داده شیوع این بیماری رو به افزایش است.

دکتر کریمی‌رژیم غذایی صحیح و طبق دستور پزشک متخصص را اصلی ترین و بهترین راه درمان آلرژی به مواد غذایی دانست و تصریح کرد: اگر چه داروهای مختلفی برای درمان آلرژی غذایی وجود دارد ولی از آنجا که استفاده درازمدت این داروها عوارضـی را بـه دنبـال دارد، لذا رعایت رژیم غذایی خاص برای درمان آلرژی موثرتر است.

این متخصص تغذیه در خصوص آلرژی به موادغذایی توضیح داد و گفت: بـر اثـر آلـرژی

به مواد غـذایی، بـدن در مقابـل ترکیبـات موجـود در یـک مـاده غـذایی تحریـک شـده و پادتن‌هایی می‌سازد که این خود عامل محرکی جهت ایجاد تغییـرات در سیـستم گوارشـی، تنفسی و بروز برخی حساسیت‌هاست.

گفتنی است، مصرف آجیل، ماهی، شیر و تخم مرغ عمده ترین مواد غـذایی هـستند کـه باعث بروز مشکلات آلرژیک در افراد می‌شوند.

مصرف پیاز و سیر در پیشگیری از بروز حساسیت موثر است

مصرف زنجبیل، پیاز، سیر، فلفل سیاه و قرمز در پیشگیری از بروز حساسیت مـوثر اسـت. رضا آمری نیا، مشاور تغذیه و رژیم درمانی افزود: این موادغـذایی سـبب ترشـح آنتـی‌بـادی "ایمونوگلوبولین ? "A?در دستگاه گوارش شده و این آنتـی‌بـادی بـا احاطـه مـواد غـذایی حساسیت زا سبب جلوگیری از بروز واکنش‌های حساسیت در فرد می‌شود. وی اظهار داشت: میوه‌های تازه، مرکبات، سبزیجات تازه، آجیل خام، گوشت کـم چـرب، ماسـت کـم چـرب، حبوبات، برنج سبوس دار، ذرت، گندم، آب هویج، چغندر، کروس و خیار نیز، در پیـشگیری از بروز حساسیت موثر است. وی افزود: آنتی‌بادی‌هایی به نام " ایمونوگلوبـولین ? " E?بـرای مقابله با عوامل خارجی که سیستم ایمنی به اشتباه آن را مضر تشخیص داده، ماده‌ای به نـام "هیستامین" را در اطراف سلول‌های بدن آزاد می‌کند، به این حالت حساسیت گفته می‌شود. آمری نیا، بااشاره به واکنش‌های حساسیتی گفت: خارش بینی، گلو، التهابات پوستی، تهـوع، استفراغ، اسهال، تب بالا، کهیر، تنگی نفس، فشار خون، ضعف غیر طبیعـی، بـیش فعـالی و یبوست از مهم‌ترین واکنش‌های حساسیتی یا آلرژیک می‌باشد. این مشاور تغذیه افزود: اگـر واکنش حساسیتی به شکل شدید بروز کند به آن شوک " آنافیلاکتیک " می‌گویند که ایـن حالت ممکن است سبب التهاب بافت اطراف حنجره و انسداد راه تنفس در فرد شود، البته در صورت عدم درمان به موقع امکان مرگ نیز وجود دارد. وی اظهار داشت: مـواد ایجادکننـده

حساسیت یا آلرژن به‌اشکال مختلف و از راه‌های متفاوت همچون گرد و خاک از راه دستگاه تنفس، غذاها از راه دستگاه گوارش، داروهـای مختلـف از راه تزریـق و مـواد آرایـشی از راه پوست می‌تواند وارد بدن شود. آمری‌نیا، به عوامل موثر در بروز حساسیت اشاره کرد و افـزود: ژنتیک، استرس‌های شدید و ناگهانی و یکسری مواد غذایی حساسیت‌زا همچون شـیر گـاو، تخم مرغ، گندم و صدف‌های خوراکی در بروز حساسیت در فرد موثر است. وی خاطر نـشان کرد: همچنین، مبتلایان به حساسیت باید از مصرف بیش از حـد پـروتیئن در رژیـم غـذایی خود پرهیز کنند چرا که با تحریک بیشتر سیستم ایمنی علائم حساسیت را افزایش می‌دهد. وی، با اشاره به راه‌های درمان و پیشگیری از بروز حساسیت در فرد، گفت: تغییر مواد غذایی در عادات غذایی به صورت دوره‌ای، استفاده از داروهای "آنتی‌هیستامین" و مصرف ویتامین C ? ?به دلیل جلوگیری از ترشح هیستامین توسط گلبول‌های سفید،در درمان و پیـشگیری از بروز حساسیت در فرد نقش موثری دارد.

حفظ و نگهداری مواد غذایی

علیرغم اینکه مواد غذایی به طرق مختلف نگهداری می‌شوند اما به محـض چیـدن ، درو شدن یا ذبح شدن شروع به فاسد شدن می‌کنند. روش‌های اصـلی حفـظ و نگهـداری مـواد غذایی که آنها را سالم و بهداشتی نگه می‌دارنـد کنـسرو کـردن، انجمـاد و خـشک کـردن می‌باشند. نگهداری غذا در خانه به معنی داشتن مقـدار فراوانـی از مـواد غـذایی متنـوع کـه هنگامیکه محصولات تازه به سهولت در دسترس نباشند مانند مربای توت فرنگی یا مربـای انجیر یا چاشنی گوجه فرنگی سبز که همیشه قابل خریدن و تهیه کردن نیستند.

کنسرو کردن

کنسرو کردن فرآیندی است که در آن مواد غذایی در شیشه‌ها یا قوطی‌های حلبـی قـرار داده شده و حرارت داده مـی‌شـوند تـا درجـه‌ای کـه میکرواورگانیـسم‌هـا (میکـروب‌هـا) و

آنزیم‌های غیرفعال نابود شوند. این دما و حرارت و سرما دادن پس از آن یـک خـلاء بـسته بندی شده را ایجاد می‌کند. این خلاء درون بسته بندی از دوباره فاسـد شـدن غـذای درون شیشه یا قوطی جلوگیری می‌کند. مواد غذایی با اسیدیته بالا مانند میوه‌ها، گوجه فرنگـی‌هـا می‌توانند در آب جوش پرورده و یا کنسرو شوند ، در حالیکه سبزیجات و گوشت بـا اسـیدیته پائین باید تحت دستگاه کنسرو کننده در ۲۴۰ درجه فارنهایت کنسرو شوند.

– نمک سود کردن (شور گذاشتن): محصولات نمک سود شده اسیدیته افزایش یافتـه‌ای دارند که محیط و شرایط رشد را برای باکتری‌ها بسیار مشکل مـی‌سـازد. ایـن محـصولات همچنین در شیشه‌ها حرارت داده می‌شوند تا به نقطه جوش برسند. این کار بقیه بـاکتری‌هـا و میکروارگانیسم‌ها را از بین برده و محصولات نمک سود شده در شیشه بـه شـکل وکیـوم شده و در خلاء نگه داری می‌شوند.

– مرباها و ژله‌ها: مرباها و ژله‌ها حاوی مقدار فراوانی شکر هـستند. شـکر بـا آب موجـود ترکیب شده و شرایط رشد میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌ها را دشوار می‌نمایند.

انجماد

انجماد دمای مواد غذایی را کاهش می‌دهد تا میکروارگانیسم‌هـا و بـاکتری‌هـای محـیط شرایط مناسبی برای رشد نداشته باشند. اما با این وجود مقداری از آنها ممکن است به حیات خود ادامه دهند. در طی فرآیند انجماد فعالیت آنزیمی‌آهسته می‌شود اما متوقف نمی‌شود.

– آنزیم‌های درون سبزیجات: این آنزیمها باید از طریق سفید کردن غیر فعال شوند تـا از دست دادن ارزش غذایی و رنگ و طعم سـبزیجات جلـوگیری شـود. سـبزیجات بـه مـدت معینی در معرض تماس با آب جوش و یا بخار قرار می‌گیرند و به سرعت در آب یـخ خنـک شده تا از پخته شدن آنها جلوگیری به عمل آید. عمل سفید کردن همچنین به از بین بـردن میکروارگانیسمهای سطح سبزیجات کمک می‌نماید.

– آنزیم‌های درون میوه‌ها: این آنزیم‌ها می‌توانند باعث ایجاد رنگ قهـوه‌ای میـوه‌هـا و از دست دادن ویتامین C آنها بشوند و توسـط اسـید اسـکوربیک اضـافی(ویتـامین c) تحـت کنترل قرار بگیرند.

خشک کردن

روش خشک کردن، آب و رطوبـت را از مـواد غـذایی گرفتـه و در نتیجـه بـاکتری‌هـا و میکروارگانیسم‌ها نمی‌توانند رشد کرده و تکثیر پیـدا کننـد و فعالیـت آنـزیم‌هـا نیـز آهـسته می‌شود. مواد غذایی خشک شده باید در ظروف دربسته نگهداری شوند تـا از نـم کـشیدن و رطوبت رسانی دوباره آنها و در نتیجه رشد میکروب‌ها جلوگیری بعمل آید.

روش‌های نامطمئن کنسروسازی

روش سنتی: این روش قدیمی‌و منـسوخ شـده ، روشـی نـامطمئن و ناسـالم محـسوب می‌شود. در ایـن روش مـواد غـذایی درون یـک کتـری حـرارت داده شـده و سـپس درون شیشه‌ها ریخته شده و دری هم روی شیشه گذاشته می‌شود. هیچ فرآیند و پـرورش خـاص مواد غذایی روی آن انجام نمی‌شود.

این میکروارگانیسم‌ها باضافه فساد مواد غذایی اغلب از طریق درپـوش‌هـای شیـشه‌هـا و ظروفی که مهر و بوم شده‌اند اتفاق می‌افتد. این روش کنسروسازی یک خطر واقعـی بـرای ایجاد بوتولیزم محسوب می‌شود.

کنسروسازی با بخار: این روش کمی‌جدیدتر می‌باشد امـا هنـوز هـم مطمـئن و سـالم نیست. شیشه‌ها و ظروف با بخار حرارت داده می‌شوند. این روش نه بـرای مـواد غـذایی بـا اسیدیته بالا و نه برای مواد غذایی با اسیدیته پائین توصیه نمی‌شود. مواد غذایی کنسرو شده با اسیدیته پایین به علت فساد و مسمومیت کشنده و خطرناک هستند.

کنسرو سازی بر اساس ارتفاع: با افزایش ارتفاع، آب در درجه حرارت پـایین تـری بـه

جوش می‌آید. چون دمای پایین تر برای کشتن و از بین بردن باکتری‌ها کمتر موثر می‌باشد بنابراین زمان فرآیند با این روش اغلب فساد مواد غذایی داریـم. بـاکتری‌هـا ، خمیرتـرش و کپک زدن مواد غذایی را فاسد می‌کنند زیرا شیشه و ظروفی که مواد غذایی در آنهـا ریختـه شده کاملا از باکتری‌ها پاک نشده‌اند. دستورالعمل‌هـای کنـسرو کـردن غـذا معمـولا بـرای ارتفاع صفر تا ۳۰۰ متری در نظر گرفته می‌شوند. اگر شما در ارتفـاع بـالای ۳۰۰ متـری در حال کنسرو کردن مواد غذایی می‌باشید تعدیل‌های ارتفاع مورد نیاز برای کنسرو سازی هـر نوع از مواد غذایی را چک نمایید.

دیگر متدهای نامطمئن: کنسروسازی غذا در ماکروفرها، اجـاق‌هـای برقـی، چـراغ‌هـای خوراک پزی که بی نهایت خطرناک می‌باشند مخصوصا در مورد غذاهایی با اسیدیته پـایین این روش توصیه نمی‌شود. پودرهای کنسروسازی به عنوان مواد نگهدارنده بی فایـده و بـی اثر هستند و جای فرآیند صحیح را به هیچ وجه نمی‌گیرد.

مراقبت و محافظت از غذا در برابر فساد مواد غذایی

هرگز مواد غذایی که هر یک از نشانه‌های فـساد و خرابـی را دارنـد مـزه نکنیـد. قبـل از بازکردن شیشه‌ها با دقت به همه شیشه‌ها نگاه کنید. درِ برآمده و متورم شده و یـا شیـشه و ظرفی که نشتی داشته و یا مواد درون آن را پس می‌دهد نشانه فساد مواد غذایی مـی‌باشـد. وقتی که در شیشه و یا ظرف را باز می‌کنید به دیگر علائم فساد و خرابی مواد غذایی توجـه کنید مانند فوران ناگهانی مایع مواد درون ظرف، کپک و یا بـوی بـد و زننـده. مـواد غـذایی کنسرو شده فاسد شده باید دورانداخته شوند به شکلی که هیچ انسان و یا حیوانی دسترسـی به آن را نداشته باشد. گوشت‌ها ، مواد غذایی دریایی و سبزیجات با اسیدیته پایین فاسد شده باید قبل از دورانداختن شناسایی شوند تا سمومی که در آنها موجود می‌باشند نابود شوند برای سم شناسی مواد غذایی با اسیدیته پایین که فاسد شده‌اند در ظرف را با دقت بردارید. شیـشه

یا ظرف مواد غذایی و درِ آن را درون یک قابلمه بگذارید. (نیازی بـه در آوردن غـذا از درون ظرف یا شیشه نیست ، برداشتن مواد غذایی می‌تواند بقیه مواد غذایی را نیز فاسد می‌نمایـد). آب گرم کافی ریخته تا روی ظرف یا شیـشه را بپوشـاند. سـپس بـه مـدت ۳۰ دقیقـه آنـرا بجوشانید و سپس آنرا سرد نمایید. آب ظرف را بیرون بریزید. ظـروف یـا شیـشه‌هـا ممکـن است دوباره استفاده شوند.

مواد غذایی با اسیدیته پایین که بشکلی نادرست کنسرو شـده‌انـد مـی‌تواننـد حـاوی سـم بوتولیزم باشند بدون اینکه آثاری از فساد و خرابی مواد غذایی را به شما نـشان دهنـد. مـواد غذایی با اسیدیته پایین اگر دارای مشخصات زیر باشند ناسـالم و نـامطمئن در نظـر گرفتـه می‌شوند:

- مواد غذایی تحت فشار کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.
- میزان و مقیاس کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.
- میزان و مقیاس کنسرو کننده نادرست باشد.
- زمان‌های جدید فرآیند کنسروسازی و فشارها برای سایز ظرف یـا شیـشه روش بـسته بندی و نوع مواد غذایی کنسرو شده در نظر گرفته نشده باشد.
- مواد ترکیبی و شکل دهنده غذا بر اساس دستورالعمل تهیه غذا اضافه نشده باشند.
- اندازه مواد تشکیل دهنده غذا از دستورالعمل و طرز تهیه اولیه ماده غذایی تغییر کرده باشد.
- زمان فرآیند کنسرو سازی و فشار موجود در این فرآیند برای ارتفاعی کـه غـذا کنـسرو شده درست رعایت نشده باشد.

از آنجاییکه مواد غذایی با اسیدیته پایین که به روش نادرستی کنسرو شده‌اند مـی‌تواننـد حاوی سم بوتولیزم بدون نشان دادن هیچگونه علائم فساد و خرابی آن باشند ، بنابراین باید این مواد غذایی سم شناسی شده و سپس دور ریخته شوند. سطوحی که در تمـاس بـا ایـن

مواد ضایع و فاسد شده قرار می‌گیرند باید با استفاده از محلول (یک قسمت کلر، ده قسمت آب) تمیز و پاک شوند. سطوح مورد نظر را با این محلول مرطوب کرده سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد آنرا آبکشی نمایید.

حفظ و نگهداری غذا برای برنامه‌ها و رژیم‌های مخصوص غذایی

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک یا شکر هستند امکان پذیر می‌باشد. با استفاده از روش‌های ساده که نیازی هم به شکر یا نمک ندارند می‌توانید ارزش‌های مواد غذایی را حفظ نمایید. اگر شخصی پرهیز از مصرف شکر دارد می‌تواند از مواد غذایی خشک شده و یا میوه‌هایی که به جای شیره قند در آب یا آب میوه کنسرو شده یا منجمد شده‌اند استفاده نمایند. شکر معین و مشخص شده در کنسروسازی و یا انجماد تنها به خاطر اثر آن در طعم و ترکیب مواد غذایی مورد نیاز می‌باشد دستورالعمل‌های بسیاری وجود دارند که شکر لازم ندارند یا به مقدار کمی احتیاج دارند. شکر وسیله اصلی برای درست کردن مرباها و ژله‌ها می‌باشد که مواد غذایی را به طرزی سالم و بهداشتی نگهداری می‌کند. این مواد غذایی و محصولات برای کسانی که رژیم کم شکر دارند مناسب نیست. به هر حال ژلاتین‌های گیاهی مخصوص با دستورالعمل‌های خاصی طراحی شده‌اند که مرباها و ژله‌هایی بدون شکر اضافی تهیه کنید.

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل همچنین برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک می‌باشند ممکن است. نمک استفاده شده در کنسروسازی ، انجماد یا خشک کردن مواد غذایی تنها برای طعم و یا حفظ رنگ و کیفیت آن می‌باشد.

نمک سود کردن مخصوصا وقتی با تخمیر همراه باشد معمولا نیاز به نمک دارد تا اثر نگهدارندگی را در مواد غذایی حفظ نماید. هنگام تهیه مواد غذایی نمک سود شده اگر در طرز تهیه آن فقط نمک بود نمی‌توانید ماده دیگری را جایگزین نمک کنید اما اگر سرکه به

اضافه یک یا دو قاشق چایخوری نمک نیاز داشت می‌توانید نمک را حذف کنید

تزئین سفره افطار

در سفره حلیم، حلوا، شله زرد، خرما، پنیر، مربا، آش، کتلت، سوپ، نان و چای داریم. برای تزئین حلوا، ابتدا آن را بصورت کپه در می‌آوریم...

در سفره حلیم، حلوا، شله زرد، خرما، پنیر، مربا، آش، کتلت، سوپ، نان و چای داریم.

برای **تزئین حلوا**، ابتدا آن را بصورت کپه در می‌آوریم و به آن مدل گل هشت برگ می‌دهیم. با استفاده از وسیله‌ای خاص به حلوا شکل می‌دهیم. حلوا را داخل قیف قرار می‌دهیم و بصورت گلبرگ روی حلوای تزئین شده، می‌ریزیم.

تزئین **شله زرد**: یک شابلون یا علی را روی شله زرد قرار داده، مقداری **دار چین** روی شابلون می‌ریزیم، سپس شابلون را آهسته بر می‌داریم، کلمه یا علی روی شله زرد افتاده است.

چیدمان سفره

در سفره‌های بیضی شکل، **در دو سر بیضی از گل** استفاده می‌شود. در سفره‌های مستطیل شکل، گلها را **در وسط عرض مستطیل** قرار می‌دهیم. در سفره‌های مربع شکل، از یک **گوشه** آن استفاده می‌کنیم. در صورت استفاده از گلدان، باید حداکثر شاخه‌های گل ۲۰ سانتی متر باشد.

ابتدا بشقاب پلو خوری که بشقاب اصلی است را روی میز می‌گذاریم. سپس بشقاب سوپ خوری را قرار داده، چنگال و قاشق را در کنار سفره قرار می‌دهیم، سپس کارد را می‌گذاریم. بشقابهای سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم، بـدین صـورت کـه: دسـتمال سفره را از پشت گوشه دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم (یعنی از هر طرفی کـه چهارگوشـه می‌شود یک تا می‌زنیم) مجدداً مثلثهایی را کـه تـا زدیـم، بـه رو بـر مـی‌گـردانیم. سـپس گوشه‌های این مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم این دستمال سفره بـه شـکل گـل نیلـوفر در می‌آید. این دستمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزئین نمود.

اگر قصد استفاده از **شمع** را در سفره داریـد، مـی‌تـوان دسـتمالها را در جائیکـه شـمع یـا شمعدان است قرار دهید و به این شکل سفره را تزئین کنید.

لیوان درست راست قرار می‌گیرد، برای تزئین آن دستمال کاغذی را پهن می‌کنیم و از وسط آنرا بر می‌داریم و بشکل یک گل داخل لیوان قرار می‌دهیم.

روش دیگر برای تزئین دستمال کاغذی: دستمال کاغذی را پلیسه مـی‌کنـیم و از وسـط می‌گیریم و داخل لیوان قرار می‌دهیم. دو عدد دستمال کاغـذی را در دو طـرف سـفره قـرار می‌دهیم و شمعدانی را در داخل آن قرار می‌دهیم.

بنابر این می‌توان با سلیقه‌های مختلف و رعایت سفره آرایی، سفره را تزئین نمود.

چیدمان مواد غذایی در سفره

برای پیش نیاز غذا بایستی از **سوپ** استفاده کرد. سوپ را طوری در سفره قرار می‌دهـیم که در دسترس تمام میهمانات باشد. بعد از سوپ می‌توان از ترشی‌ها استفاده کرد.

غذای اصلی سفره **برنج** است. کتلت را در کنار برنج قرار داده و ماهی را نیز در کنار آنهـا قرار می‌دهیم.

چنانچه دو نوع غذای مشابه داشته باشیم، آنها را در دو طرف سفره قرار می‌دهـیم، نـان را در گوشه سفره قرار می‌دهیم، به تعداد مهمانها در کنار هر بـشقاب، ماسـت قـرار مـی‌دهـیم (ماست در سمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد).

آب و دوغ را نزدیک میزبان قرار می‌دهیم تا بتواند لیوانهای مهمانـان را پـر کنـد. البتـه تمام این مسائل بستگی به ذوق و سلیقه و امکانات شما دارد.

هفت جزء سفره هفت سین:

سمنو: نماد زایش و باروری گیاهان است و از جوانه‌های تازه رسیده گندم تهیه می شود.

سیب: هم نماد مهر و مهرورزی.

سنجد: نماد عشق و دلباختگی است و از مقدمات اصلی تولدو زاینـدگی. عـده ای عقیـده دارند که بوی برگ و شکوفه درخت سنجد محرک عشق است!

سبزه: نماد شادابی و سرسبزی و نشانگر زندگی بشر و پیوند او با طبیعت است.

درگذشته سبزه‌ها را به تعداد هفت یا دوازده که شمار مقدس بـرج‌هاسـت در قـاب‌هـای گرانبها سبز می کردند. در دوران باستان درکاخ پادشاهان ۲۰ روز پیش ازنوروز دوازده سـتون را از خشت خام برمی آوردند و بر هریک از آنها یکی از غلات را می کاشتند و خوب روییدن هریک را به فال نیک می گرفتند و برآن بودند که آن دانه درآن سال پربار خواهدبود. در روز ششم فروردین آنها را می چیدند و به نشانه برکت و باروری در تالارها پخش می کردند.

سماق و سیر :نماد چاشنی و محرک شادی در زندگی به شمار می روند. امـا غیـر از ایـن گیاهان و میوه‌های سفره نشین، خوان نوروزی اجزای دیگری هم داشته است: درایـن میـان « تخم مرغ» نماد زایش و آفرینش است و نشانه ای از نطفه و نژاد. «آینه» نمـاد روشـنایی است و حتماً باید در بالای سفره جای بگیرد. «آب و ماهی» نشانه برکت در زندگی هـستند. ماهی به عنوان نشانه اسفندماه بر سفره گذاشته می شود.

سکه: که نمادی از خیر و برکت و درآمد است.

شاخه‌های سرو، دانه‌های انار، گل بیدمشک، شیر نارنج، نان و پنیر، شـمعدان و... را هـم می توان جزو اجزای دیگر سفره هفت سین دانست.

«کتاب مقدس» هم یکی از پایه‌هـای اصـلی سـفره هفـت سـین اسـت و براسـاس آن هرخانواده ای به تناسب مذهب خود، کتاب مقدسی را که قبول دارد بر سفره می گذارد.

چنانچه مسلمانان قرآن، زرتشتیان اوستا و کلیمیان تورات را بر بالای سفره‌هایشان جـای می‌دهند.

بر سر سفره هفت سین زرتشتیان درکنار اسپند و سنجد، « آویشن» هم دیده می شود که به گفته موبد فیروزگری خاصیت ضدعفونی کننده و دارویی دارد و به نیت سلامتی و بیـشتر به حالت تبریک بر سر سفره هفت سین گذاشته می شود.

آموزش کامل تخم مرغ رنگی برای شب عید

می‌توانید تخم مرغها را در **آب لبو** یا **آب سـبزیجات مثـل اسـفناج یـا جعفـری** و یـا **پوست پیاز و آب انار و زرشک** بجوشانید تا آنها را بـه رنگهـای بـنفش، سـبز و صـورتی درآورید.

۲– با استفاده از **اسپری‌های رنگی طلایی یا نقره‌ای** آنها را یکدست رنگ کنید.

۳–درون **قهوه یا نسکافه جوشانده** و به رنگ قهوه‌ای درآورید که می‌توانیـد همینطـور ساده داخل جا تخم مرغی گذاشته و یا دور آن را با ربان تزیین کنید.

٤– تخم مرغها و چند تخم بلدر چین را با استفاده از **کاغذهای زرورقـی رنگـی** کـه بـه راحتی دور آنها پیچیده می‌شود تزیین کنید و کنار هم در سبد قرار دهید.

۵–دو طرف تخم مرغ را با سوزن و با احتیاط سوراخ کرده تا بتوانید تخم مرغهـا را خـالی کنید سپس روی آنها را به هر شکلی که می‌خواهید نقاشـی کـرده و بـا اسـتفاده از **نخهـای رنگی یا روبانهای رنگی** که از آنها رد می‌کنید به درختچه‌های زینتی کوچکی که می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید آویزان کنید.

نکته: نقاشی روی تخم مرغها را هم می‌توانید با **مداد شمعی، آب رنـگ، گـواش و مـداد رنگی** انجام دهید و هم دور تخم مرغها را قبل از جوشاندن پار چـه‌هـای رنگـی کـه رنـگ می‌دهد پیچیده، با نخ دور تا دور آنها را محکم کنید و داخل ظرف آب جوش بجوشانید تا به شکلهای جالبی آنها رنگ آمیزی شوند.

۶–روی آنها **اسکناس‌های بازی بچه‌ها** را بچسبانید و یا اسکناسهای حقیقی چسبانیده و به بچه‌ها هدیه دهید فقط توجه داشته باشید که اگـر از اسکناسـهای حقیقـی بـرای عیـدی دادن به بچه‌ها بر روی تخم مرغ‌ها می‌چسبانید تنها در چند جای آن و به مقدار خیلـی کـم عسل بزنید تا به راحتی اسکناس جدا شده و موقع جدا شدن پاره نشود.

۷– می‌توانید از **تخـم بلـدر چینهـای کوچـک رنـگ شـده** نیـز در کنـار تخـم مرغهـا استفاده کنید.

۸–تخم مرغها را همینطور ساده یا رنگ شـده **داخـل سـلفونهای کوچـک** گذاشـته و بـا روبانهای رنگی بالای آن را پاپیون کنید.

۹–از گلهای پارچه‌ای کوچک آماده به همراه نوارهای رنگی جهـت تـزیین تخـم مرغهـا استفاده نمایید.

۱۰–از **تخم مرغ شانسی‌ها یی که از شکلات و سکه پر کرده اید** برای هدیـه دادن بـه بچه‌ها نیز می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید.

۱۱–می‌توانید از مادر بزرگهای مهربان کمک گرفته و مثل بافت کلاه عمل کـرده، روی تخم مرغ‌ها را بوسیله‌ی **کامواهای رنگی** بپوشانید.

۱۲– روی تخم مرغ‌ها شمع باریک و سبک گذاشته و آنها را برسر سـفره هفـت سـین عید نوروز روشن کنید.

۱۳– با استفاده از چسب مایع و غلات مثل برنج ،گندم و جو و حبوبـات آنهـا را تـزیین

کنید.

طرز کاشت سبزه برای نوروز

سبزه به شکل جا شمعی یا گلدون

وسط یک آبکش پلاستیکی را می‌بریم و خالی مـی‌کنـیم (بـه‌انـدازه بطـری نوشـابه) و بطری را در آن می‌گذاریم.

با اسپری سطح بیرونی آبکش را خیس می‌کنیم. دور آبکش ، پنبـه مـی‌گـذاریم (پنبـه را تکه تکه نمی‌کنیم ، همانطور که از بسته در می‌آوریم روی آبکش می‌گـذاریم). بـا اسـپری خیس می‌کنیم و بذر خیس خورده را فقط یک لایه روی آن می‌کشیم (اگر دانه‌ها روی هم برود سبزه قشنگ نمی‌شود). اسپری می‌کنیم. پلاسـتیک شـفاف بزرگـی کـه دو جـای آن سوراخ است (به‌اندازه‌ای که انگشت رد شود) روی آن می‌کشیم (سوراخها در قـسمت بـالا باشد و پلاستیک با بذر تماس نداشته باشد). یک روز بعد آنرا اسپری می‌کنیم. بعـد از یـک روز آنرا سیراب می‌کنیم (یعنی زیر شیر آب می‌بـریم و آب مـی‌دهـیم) ۲-۳ روز بعـد کـه کمی‌سبز شد ، نایلون را برمیداریم اگر در جای گرم گذاشته باشیم ۲ روز و اگر در جای سـرد گذاشته باشیم ۳ روز غیر از روز اول که با اسپری به آن آب دادیم ، روزهـای بعـد بایـد آنـرا سیراب کنیم (تا آخر عید)

۴ — ۵ روز قبل از عید می‌کاریم ریحان ، شاهی ، خاکشیر ، خرفـه .... اینهـا لعابدار هستند و به این صـورت اینهـا را آمـاده مـی‌کنـیم: ۱ اسـتکان بـذر ، ۵ اسـتکان آب .... وقتی لعابش رو پس داد خیلی نازک روی پنبه می‌کشیم.

وقتی هم که سبز شد در بطری نوشابه می‌توانیم شمع بگذاریم یا اگر ته بطری به سـمت بالا باشد گل سنبل یا سوسن بذاریم.

غیر از آبکش از کاسه با هر جنسی می‌توان استفاده کرد ولی فقط وسط آنـرا نمـی‌تـوانیم خالی کنیم.

سبزه عروسکی

وسایل لازم

-عروسک

- پارچه کنفی یا گونی

- تخم شاهی

- نخ و سوزن و قیچی

شیوهِ کار

عروسک مناسبی انتخاب کنید؛ عروسکی کـه ترجیحـاً دامـن بلنـدی داشـته باشـد. اگـر می‌خواهید لباس عروسک آسیب نبیند، قسمت دامن را داخل کیسه نایلونی قـرار دهیـد و در قسمت کمر با کش یا سوزن و نخ محکم کنید.

پارچه کنفی را با قیچی (با توجه به‌اندازه عروسک) به شکل دامن برش بزنید.اندازه گیـری دقیق دور کمر، قد دامن و پایین دامـن عروسـک، شـما را در بـرش صـحیح دامـن کمـک می‌کند. دامن را با سوزن و نخ بدوزید و قسمت کمر را محکم به عروسک متصل کنید. ایـن مرحله پایه کار است و باید با دقت و توجه انجام شود.

تخم شاهی را خیس کنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا حالت ژله‌ای و چـسبنده پیـدا کند. سپس آن را از بالا به پایین و به آرامی‌روی دامن عروسک بمالید.

این کار را به دقت و به گونه‌ای انجام دهید که اصلاً معلوم نباشد.

عروسک را در محل گرم (کنار رادیاتور شوفاژ یا نزدیک بخاری) قرار دهیـد و هـر روز دو نوبت با آبفشان به آن آب بپاشید تا همواره مرطوب بماند. زمانی که شاهی‌ها جوانه زد بهتـر

است آن را به محل خنک تر منتقل کنید. گرما رشد جوانه‌ها را سرعت می‌بخشد و عمر سبزه کوتاه تر می‌شود. اگر می‌خواهید سبزه رشد زیادی نداشته باشد، آن را داخل یخچال بگذارید؛ اما آب دادن را فراموش نکنید.

دامن سبز عروسک را با گل‌های رنگی جلوه بیشتری ببخشید. این روش سبز کردن سبزه شیوه‌ای جدید است و اگر حین انجام کار دقت و سلیقه به خرج دهید، نتیجه مطلوبی خواهید گرفت. اگر دوست دارید دامن محکم باشد و موقع ایستادن عروسک دچار مشکل نشود، زیر پارچه تور سیمی‌بگذارید و با پارچه روی آن را بپوشانید.

بذرهای مناسب برای سبزه:

از بذر انواع سبزیجات می‌توانید کمک بگیرید؛ هر کدام که دمِ دست باشند. مقداری عدس، ماش، گندم در هر خانه‌ای پیدا می‌شود. در مورد سبز کردن سبزه، ارزان بودن بذرهای تهیه شده اهمیت دارد بخصوص موقعی که بخواهیم در چند بشقاب یا در چند سینی سبزه سبز کنیم. بذر گندم و جو ارزانتر از سایر بذرها هستند. یادتان باشد که این گونه بذرها باید سالم و تازه باشند. اگر آنها را چند سال در خانه نگهداری کرده‌اید دیگر قوه رشد خود را از دست داده و سبز نمی‌شوند.

روش سبز کردن سبزه:

برای یک بشقاب سبزه حدودا پنجاه تا صد گرم بذر کفایت می‌کند. بذرها را در آب خیس کنید. بعد از یک شبانه‌روز که کاملاً خیس خوردند آنها را لای یک پارچه مرطوب پیچیده و در بشقاب قرار دهید. نباید بشقابی که این پارچه در آن قرار دارد از آب پر شود فقط باید مرتب پارچه را خیس کنیم تا رطوبت کافی به بذرها برسد. در این مدت هر روز مقداری آب روی پارچه می‌ریزیم و بذرها را به وسیله پارچه از نور محافظت می‌کنیم. اگر پاشیدنِ آب را فراموش کنید بذرها دچار مشکل گشته و سبز نمی‌شوند. با وجود رطوبت کافی و تاریکیِ

مطلق، بذرها به تدریج جوانه می‌زنند. وقتی بذرها جوانه زدنـد آنهـا را در یـک بـشقاب گـود ریخته و با دست پهن می‌کنیم طوری که روی هم انباشه نشوند؛ اما باز هم برای مدت یک شبانه‌روز پارچه‌ای روی بشقاب می‌کشیم، مقدار کمی‌آب در بـشقاب مـی‌ریـزیم و پارچـه را خیس نگه می‌داریم. روز بعد پارچه را برداشته و بشقاب را در محـل پـر نـور و آفتـابی قـرار می‌دهیم. به تدریج سبزه‌ها سبز شـده و رشـد مـی‌کننـد. در ایـن مـدت مرتـب بـه آن آب می‌دهیم. هر بار در موقع آبیاری آبهای اضافه را که در زیر بشقاب جمع شده خـالی کنیـد و آب تازه به آن بدهید.

سعی کنید در کفِ بشقاب آب زیاد جمع نشود زیرا موجب پوسیدگی سبزه‌ها می‌گـردد. در مقابل نور آفتاب سبزه‌ها به سرعت رشد می‌کنند. اگر بخواهیم تا سیزده نوروز سـبزه را نگـه داریم بهتر است اجازه ندهیم که سبزه‌ها با سرعت زیاد رشـد کننـد. بـرای اینکـه سـبزه بـه تدریج رشـد کنـد مـی‌تـوان آن را در محـل خنـک قـرار داد. سـرما از رشـد سـریع سـبزه جلوگیری می‌کند.

سبزه‌های کوزه‌ای:

کوزه سبز نیز جالب است. با استفاده از یک کوزه سفالی و مقداری بذر تره‌تیـزک (شـاهی) می‌توانیم سبزه کوزه‌ای درست کنیم. ابتدا کوزه را از آب پـر مـی‌کـنیم و بـرای مـدت یـک شبانه‌روز آن را همان‌طور پر از آب نگه می‌داریم تا جدار کوزه کاملاً خیس شود. سپس یـک جوراب نایلونی روی کوزه می‌کشیم. بذر شاهی را که قبلاً برای مدت بیست و چهار سـاعت در آب خیس کرده‌ایم به آرامی‌با دست روی نایلون می‌کشیم طـوری کـه بـذرها کـه حـالا دیگر بعد از خیس شدن کاملاً ژله‌ای شده‌اند به طور یکنواخت همـه جـا پخـش شـوند.بـذر شاهی به آسانی به سطح جوراب نایلونی می‌چسبد. کوزه را همواره پر از آب نگه مـی‌داریـم. چون هر روز مقداری از آب کوزه تبخیر می‌شود باید به طور مرتب در آن آب بریـزیم.. آب از

داخل کوزه به جداره آن راه یافته و به بیرون تراوش نموده جوراب را مرطوب می‌کند به ایـن ترتیب بذر شاهی جوانه زده و ریشه‌ها به سطح بیرونی کوزه می‌چسبند. کوزه را در محل پـر نور قرار دهید و گاهگداری آن را بچرخانید تا نور به همـه جـای آن برسـد. بعـد از چنـد روز کوزه سبز شده و از تماشای آن لذت خواهید برد.

اگه برای سال اول عروس می‌خواین سبزه ببرین همین الان دست به کـار بـشین. بـرای این کار یه عروسک معمولی مـورد نیـازه... بـراش بـا پارچـه‌ی نخـی یـه دامـن درسـت کنید.کمرشو کش کنید و حالت کلوش برش بزنید تا لبه‌های دامن دور یه بشقاب بـزرگ رو بگیره... ولی توش چین نیفته... امیدوارم تونسته باشم منظورمو خوب بیان کنم...

بعد دامن رو خیس کنید و تخم شاهی رو که از قبل خیس کردید به آرامی‌به پارچه بمالیـد تا تمام پارچه از تخم شاهی پوشیده بشه...

یادتون باشه دائما این دامن رو مرطوب نگه دارید... می‌تونید یه قوطی خالی شیشه پاک کن رو آب کنید و هر روز بر روی دامن عروسک اسـپری کنیـد فقـط حواسـتون باشـه کـه تخم‌ها شسته نشه...

شاهی خیلی سریع ریشه می‌زنه و در دامن فرو میره و به زودی سرهای سـبز اون جوانـه می‌زنه و عروسک شما دامن سبزی خواهد داشت و با گذاشتن یه کـارت قـشنگ پیونـدتان مبارک در دست عروسک می‌تونید اونو قبل از سال تحویل برای عروس خانواده بفرستید.

در فامیل ما این رسم قشنگ وجود داره و در سـال اول عـروس و دامـاد سـفره‌ی هفـت سینی مملو از عروسکهای رنگین با دامن‌های سبز دارند.

آموزش سبز کردن سبزه

– برای سبز کردن سبزه، گندم ،جو ،ماش و عدس هر کدام را که خواستیم خـیس کـرده یکی دوشب. چند بار آبش را عوض می‌کنیم تا ترش نشود بعد از اینکـه کمـی‌جوانـه بـسیار

کوچک در آورد داخل دستمال نخی مرطوب نگهداری می‌کنیم تا جوانه در آمده و نـوک آن کمی‌سبز شود.مرتب دستمال را بااسپری نم دار می‌کنیم. بعد کف ظرف مورد نظـر را ماسـه تمیز و شسته ریخته و جوانه‌ها را به ظرف منتقل می‌کنیم روزی ۱-۲ بار روی سبزه اسـپری میزنیم مواظب باشید که آنقدر اب ندهید که اگر ظرف رو کـج نگـه داریـم اب کنـار ظـرف جمع شود.

۲- روش دیگر اینکه داخل جوراب زنانه نازک رنگ روشن تخـم چمـن ریختـه روی آن خاک اره می‌ریزیم وبقیه جوراب را گره میزنیم از اطراف جوراب قسمت پرشده تکه کـوچکی جدا کرده با نخ دور ان را می‌بندیم این برای گوش است برای چشم ودهن از دکمه اسـتفاده می‌کنیم یا از سیم برق پوشش دار با رنگهای متفاوت باسیم می‌توانیم برایش عینک بسازیم. حالا ظرف بزرگی را پر اب کرده جوراب را داخل ان قرار می‌دهیم تا خاک اره خـوب خـیس بخوردبعد از ۱-۲ ساعت در بشقاب یا کاسه گذاشته طوری که قسمت گره دار داخل بشقاب باشد. داخل بشقاب باید همیشه اب داشته باشد. روی سر جوراب را مرتب اسپری می‌کنیم تا خشک نشود.

۳- برای سبزه که روی کوزه کاشته می‌شود روی کوزه پارچه نخی می‌کشیم کوزه بـدون لعاب باشد (سفالی) داخل کوزه راپر اب می‌کنیم و شاهی یا خاکشیر را که یک ۱شب خـیس کرده‌ایم روی پارچه یا جوراب می‌کشیم اضا فه جوراب را داخل کوزه قرار می‌دهـیم ومرتـب رو ان را اسپری می‌کنیم تا سبز شوند

۴- میوه کاج را داخل اب‌انداخته تا پولک‌های ان از هم باز شود بعد بین پولـک‌هـا گنـدم جوانه زده می‌گذاریم سبز شود (منظورم از پولـک یـا همانهـا کـه مثـل گلبـرگ مـی‌مانـد) روش خوشه گندم که ساقه بلند دارد را خیس کرده داخل کوزه یا ظرف گودی قرار می‌دهیم تا سبز شود این مدل مثل یک دسته گل می‌شود.

۵- روش دیگر اینه که بعد از اینکه گنم یا جو یا... جوانه زد داخل یـک سـبد دسـتمال نخی خیس گذاشته وجوانه‌ها را روی دسـتمال مـی‌ریـزیم وروی جوانـه‌هـا راهـم دسـتمال مرطوب می‌گذاریم تا ۲-۳ روز وقتی کمی‌بزرگتر شد دستمال رویی را بر می‌داریم ودر افتاب بیرون یا پشت پنجره می‌گذاریم ومرتب اسپری می‌کنیم وگـاهی سـبزه را مـی‌چرخـانیم تـا افتاب به قسمتهای دیگر سبزه برسد تا سبزه به‌اندازه رشد کند (از ارزن و تخمـه افتـابگردان ریز هم برای سبزه می‌توانیم استفاده کنیم) من پارسال با تخم افتابگردان درست کردم وبـا همین روش یادم رفت بگم به جای کوزه روی سر عروسک هم می‌شود درست کرد.

پی نوشت: گندم ۱۰ روز قبل از عید ومقدار گندم ۱لیوان بزرگ سبزه مـاش وعـدس ۱۵ روز قبل از عید و۱ لیوان ماش یا عدس لازم است سبزه شاهی یا خاکشیر ۵ روز قبل از عید ومقدار ۱ استکان اما در مورد تخم آفتابگردان مقدار تخمه نصف لیـوان کـافی اسـت و فکـر کنم ۵-۷ روز بود چون سریع رشد می‌کند.

برای بهتر سبز شدن

از ظروف فلزی برای سبز کردن سبزه استفاده نکنید.

استفاده از ظروف سفالی و در درجه دوم چینی نتیجـه بهتـری خواهـد داشـت تـا ظـروف پلاستیکی(ولی سفال یه چیز دیگست)

از هر بذری که میخواین استفاده کنید ۲۴ ساعت قبل در آب خیسش کنید(کاملا غوطه ور)

هرچقدر قطر بستر کمتر باشه عمر سبزه بیشتر میشه (البته به میزان تـراکم دلخـواه شـما هم بستگی داره.)

بهترین روش آبیاری غبار پاشی هست استفاده از روشهای غرقابی خیلی مناسب نیست.

این هم روش شروع

ابتدا بذر مورد علاقتون رو که یک روزخیس کرده تا یه جوونه کوچیک بزنـه (تـو عـدس

کاملا مشخصه تو بقیه دیدنش دقت میخواد)

بذر رو بر میدارین کف ظرف انتخابیتون میچینین(بسته به میـزان تراکمـی‌کـه میخـواین داشته باشین تا نهایتا سه ردیف بذر) و با دست صافش میکنین.

با آبپاش انقدر غبار پاشی میکنین تا یه مقدار آب کف ظرف جمع بشه(خیلی کم بذر نبایـد تو آب غوطه ور بشه)

بعد یه دستمال ظریف و تمیز به رنگ روشن روش میکشین و میذارین گوشه جایی مثـل پنجره که روزی سه چهار ساعت نور مستقیم آفتاب داشته باشه ولی دما از ۲۵ نگذره.

اون دستمالی رو که روی بذرها کشیدین باید همیشه مرطوب باشه.

(با همون آبپاش روش آب بپاشین تا خیس بشه)ته ظرف رو هم نگـاه کنیـد کـه خـشک نشه حواستون باشه انقدر آب نریزین که بذر غوطه ور بشه اونجوری کار خراب میشه.در حـد خیس بودن کافیه.

دو سه روز کارتون همینه که فقط دستمال رو خیس نگه دارین.

وقتی جوونه بذر اونقدر رشد کرد که پارچه رو حرکت داد از این به بعد غبارپاشـی رو بایـد مستقیم روی بذرها انجام بدین. اگه محیط خیلی خـشک نـدارین پارچـه رو بـردارین دیگـه بهش نیاز ندارین ولی اگه محیط گرم و خشک دارین باید اون پارچـه کماکـان خـیس روی بذرها بمونه.(بذرها رو غبارپاشی کنین بعد پارچه رو روش بکشین)برای تهران معمولا دیگـه نیازی به پارچه نیست مگر اینکه هوا خیلی گرم بشه.

بعد این دو سه روز اگه بتونین کود اوره گیربیارین خیلی توپ میشه یه قاشـق چـایخوری رو توی یه لیتر آب حل کنید و با اون آبیاری کنید.اگه هم گیرنیومد چـاره‌ای نیـست همـون آب خالی رو دریاب!

هر سه چهار ساعت یه بار نگاه کنید که بستر خشک نشه.رمز پرپشتی غیر از اوره اینه که

بذر رو تو آب غرق نکنید.

بعد اینکه سبزه‌ها سر زد و مقداری رشد کرد(در حدود یکی دو سانت) دیگه ریشه خیلی به پر آبی حساس نیست، البته انقدر پر نکنین که شورش دربیاد! حد اعتدال ، به طور خلاصه باید همیشه در حدنیم استکان آب ته ظرف باشه.اگه اوره پیدا نکردین این موقع(منظوربعد سر زدنه) میتونین کود مایع (تو هر فروشگاه کشاورزی پیدا میشه) تهیه کنین و نصف مقداری که تو دستورش گفته رو با آب قاطی کنید و به پای سبزه تون بریزین.(دلیل نصف بودن اینه که محیط بدون خاک هست و کود مستقیم در دسترس ریشه قرار میگیره باید غلظت کمتر باشه).

آبیاری با کود رو نهایتا باید هفته‌ای دو بار انجام بدین نه بیشتر.و یادتون باشه انقدر آب بریزین که هر روز لازم باشه آبیاری کنید.در دسترس بودن آب تازه واسه گیاه بهتره.دمای آب هم همونطور که قبلا گفتم نباید آب سرد باشه گیاه به آب نیمگرم بهتر جواب میده. خب اگه همه کارای قبلی رو انجام دادین و سبزه شما هنوز زنده بود! تقریبا کار تموم شده فقط باید مواظب باشین که ته سبزه خشک نشه (ریشه رو میگم)با این کار سبزه خوبی رو برای عید نوروز خواهید داشت و به ماماناتون میتونین پزشو بدین.

اینم بگم که بهترین زمان واسه سبزه سبزکردن واسه اینکه سبزه تا ۱۳ دووم بیاره و خراب نشه حدود دو هفته قبل از عیده.یعنی اگه شما برای امسال میخواین سبزه سبز کنین پس فردا میتونین بذر رو خیس کنید و فرداش پهن کنید.برای عدس ۱۰ روز هم کافیه چون سریع الرشد هست. یه چیزی هم که یادم رفت اینه که برای گندم زمان بیشتری رو برای خیس کردن باید اختصاص بدین یه ۱۲ ساعت بیشتر باشه نتیجه بهتره!

سبزه‌ای برای گلدان

یک نوع دیگر سبزه را هم می‌توان با گندم و به خصوص جو تهیه کرد، به این ترتیب کـه آنها را درون ورقه‌ای از گاز استریل یا هر پارچه نازک درشـت بـاف نخـی قـرار مـی‌دهـیم. ساقه‌ای گل یا قاشق یک بار مصرفی را که استحکام داشته باشد، درون این گلوله پارچـه‌ای می‌گذاریم و بعد آن را درون بطری شیشه‌ای می‌گذاریم و هر روز نیز بـا اسـپری بـه آن آب می‌پاشیم. وقتی جوانـه زد و از تـار و پـود پارچـه بیـرون آمـد. آن را داخـل گلـدان تزیینـی می‌گذاریم و بعد از چند روز که سبزه ما کاملاً رشد کرد، می‌توانیم گلهای ریـز تزیینـی روی آن بگذاریم تا زیباتر شود.

در ایران کهن ۲۵ روز قبل از نوروز در میدان شهر ۱۲ ستون از خشت خام مـی‌سـاختند و بر این ستونها از ۱۲ دانه گیاه مختلف سبزه عید را می‌کاشتند و در ششمین روز فـروردین بـا سرود و شادی این سبزه‌ها را می‌کندند و برای فرخندگی،آنها را به اطراف پخـش میکردنـد! با اینکه دیگر رسم برپا کردن ستونهای سبز در میدان شهر از بـین رفتـه امـا هنـوز هـم در خانواده‌های ایرانی این رسم باقی مانده که چند روز قبل از شروع عید اقدام بـه سـبز کـردن بذر موردعلاقه خود می‌کنند.شاید خرید یک سبزه بسیار راحتر از سبز کـردن سـبزه در خانـه باشد اما لذت سبز کردن سبزه نوروز در منازل به کمی‌زحمت می‌ارزد.

کاشتن سبزه کار سختی نیست.اول باید ظرف مناسبش را انتخاب کنید و همینطـور دانـه موردعلاقه تان.ساده ترین روش کاشتن سبزه این ست که مقـداری از بـذر را در آب خـیس کنید و بعد در ظرفی بپاشید.حتما روی بذرها را بـا دسـتمال مرطـوب بپوشـانید و مرتـب بـا آبپاش سطح آنرا مرطوب نگه دارید.میزان آبی که به بذرها میدهید نه آنقـدر کـم باشـد کـه جوانه نزنند نه آنقدر زیاد که بگندد.دقت کنیـد حـداقل ۱۲ روز بـرای سـبز شـدن آنهـا لازم ست.بعد از اینکه سبزها تا یک الی دو سانتی متر جوانـه زد ریـشه نیـاز بـه آبیـاری چنـدانی ندارد.در این مرحله یک فوت کوزه گری وجـود دارد!! اسـتفاده از کـود اوره بـه میـزان یـک

قاشق چایخوری در یک لیتر آب و یا کود مایع برای پرپشتی و رشد سبزه تاثیر زیادی دارد.

- از ظروف فلزی برای سبز کردن سبزه استفاده نکنید.
- استفاده از ظروف سفالی و چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی.
- از هر بذری که استفاده می‌کنید ۲۴ ساعت قبل در آب خیسش کنید.
- هر قدر قطر بستر کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می‌شود.
- بهترین روش آبیاری غبارپاشی ست استفاده از روشهای غرقابی خیلی مناسب نیست.
- کود مایع را نصف دستورالعمل استفاده کنید چون محیط کاشت گیاه شما آب ست نـه خاک!
- آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید استفاده می‌کنید آب ولرم باشد.
- اگر در محیط گرم و خشک زندگی می‌کنید تا مرحله‌ای که جوانه‌ها هنوز به یک سانت نرسیده‌اند از پارچه مرطوب استفاده کنید

وسائل و موادی که لازم داریم عبارتند از :

بذر شاهی و خرفه و خاکشیر

یک سبد پلاستیکی

تخم مرغ پلاستیکی

تنظیف

پنبه

کمی‌سیم

مقداری بذر خرفه را در یک ظرف جدا خیس می‌کنیم.بذر خاکشیر را هـم در یـک ظـرف جدا خیس می‌کنیم و وقتی لعاب پیدا کرد بذر خرفه را بهش اضافه می‌کنیم.

بذر خرفه بدلیل اینکه لعابی نداره به تنهائی قابل استفاده نیست و بـذر خاکـشیر کمکـش

می‌کنه که روی کار بمونه سه واحد بذر خرفه باید با یک واحد بذر خاکشیر مخلوط بشه.

پنبه‌ها معمولا دو لایه هستند اون را یک لایـه مـی‌کنـیم و دور سـبد را کـاملا بـا پنبـه می‌پوشونیم.

روی آن را آب اسپری می‌کنیم و یک تنظیف روی آن می‌کشیم لبـه‌هـای تنظیـف بایـد طوری باشه که بشه بعد بردش زیر کار برای زیبائی.

دور تخم مرغ پلاستیکی هم به همین ترتیب پنبه و تنظیف می‌کشیم یک سیم هـم وارد حفره ته تخم مرغ می‌کنیم که بهتره ضخیم باشه کـه محکـم بمونـه و تنظیـف را دور اون سیم با نخ محکم کرده و اضافات تنظیف را قیچی می‌کنیم.

بذر آماده و لعاب‌انداخته شاهی را با دست برداشته و روی تنظیف می‌کشیم باید بدونید که فقط یک لایه بذر باید روی کار باشه اگر بیشتر باشه یا سبز نمیشه یا موقع سبز شدن حالت زشتی به خودش می‌گیره پس دستون را با کمی‌آب خیس کنید و روی کار بکشید بـذرهای اضافی لیز می‌خورند و در جای خالی روی تنظیف می‌چسبند تخم مرغ پلاستیکی را که یک سیم بهش وصل هست روی سبد سوار کنید و سر سیم را از سبد عبور بدیـد کـه روی کـار بمونه.

مقداری بذر خرفه و خاکشیر را با دست برداشته و روی تخم مـرغ پلاسـتیکی را پوشـش بدید بازم باید یک لایه روی کار بکشید نه بیشتر دستون را خیس کنید و روی کار را صـاف کنید این مرحله یک مقدار وقت گیر هست چون قدرت چسبندگیش کمتره.

نگران کثیف کاری نباشید چون بعد از رشد بذرها پوشش پیدا می‌کنه.

نسبت به بزرگی یا کوچکی سبدتون تخـم مـرغ پلاسـتیکی بیـشتر یـا کمتـری اسـتفاده میشه.اگر میخواین گلهای وسط کارتون درشت تر باشه دور تخم مرغ‌های پلاستیکی را پنبه بیشتری بکشید تا به‌اندازه دلخواهتون در بیاد.

برای مدل دار کردن این سبزه میتونید مقداری از بذر شاهی را با کمک یک قاشق مرباخوری بردارید و شکل‌های مورد نظر را روی آن پیاده کنید بعد جاهای خالی را با بذر خرفه و خاکشیر بپوشونید.

بعد از اتمام کار لبه‌های تنظیف را به زیر کار ببرید در ظرف مورد نظرتون بذارید و روی کار را حسابی آب اسپری کنید.یک نایلون بزرگ را چند تا سوراخ کنید و روی کار بکشید مواظب باشید نایلون روی کارتون نچسبه.روزی چند بار نایلون را برداشته و روی بذرها را آب اسپری کنید تا زمانی که یک رنگ سبز را ببینید که بذرها جوانه زدن نایلون را بردارید و الان اگر زیر کار را نگاه کنید می‌بینید که کارتون ریشه زده وقتی ریشه‌ها را کامل دیدید میتونید برای سیراب کردنش روزی یک بار از پشت کار بگیرینش زیر شیر آب.

خب سبزه شما آماده است که میتونید هر طور که مایلید تزئینش کنید.

سبزه عید به فرم آدمک

ابتدا مواد لازم :

خورده کاه یا براده چوب یا شلتوک	به‌اندازه‌ای که داخل صورت آدمک پرشود
تخم چمن	به مقدار لازم
دکمه یا چشم عروسک آماده	۲ عدد
روبان و وسایل تزیینی دیگر	

طرز تهیه :

ابتدا یک جوراب بسته به نظر و سلیقه خودتان – دوست دارید صورت آدمک را سرخ پوست درست کنید قهوهای سوخته –دوست دارید سیاه پوست باشد مشکی – دوست دارید

سفید پوست باشد از جوراب رنگ روشن –رنگ پوست استفاده کنید. بهتر است جنس جوراب نازک نباشد. داخل جوراب را با براده چوب پر می‌کنیم به هراندازه‌ای که دوست داریم صورت آدمک ما باشد.

بعد موقعی که به قسمت بالای سر رسیدیم تخم چمن‌ها را می‌ریزیم و بخیه می‌زنیم سعی کنید ظریف کار کنید تا سر آدمکتان قشنگتر شود یک قسمت جلو صورت سعی کنید یک بینی بلند – کوتاه – قلمبه – کوچک و ... (بستگی به سلیقه شما و آن صورتی که می‌خواهید خلق کنید دارد) بوجود آورید. و بعد به وسیله نخ و سوزن آن را بدوزید توجه داشته باشید این بینی را بافشار دادن دستتان و گرفتن قسمتی از صورت و براده چوب زیر آن و شکل و فرم دادن به آن درست کنید. برای لب‌ها و چشم و ابرو هم می‌توان با استفاره از روان نویسهای مشکی و رنگی روی صورت کشید و هم می‌توان از چشم و لب‌های آماده عروسک که می‌توانید از خرازی‌ها بگیرید استفاده کرد و بعد از آماده شدن صورت آدمک آن را کاملا می‌گذاریم یک مدت (قسمتی را که تخم چمن دارد) توی آب و بعد می‌توان آن را روی یک کاسه کوچک گذاشت و هم داخل کاسه را آب ریخت و بعد مثل روشی که خانم شریفی گل گفتند هر روز با آبپاش روش آب ریخت ٔ البته تخم چمن بر خلاف تخم شاهی دیر بیرون می‌آید ولی به جاش برای مدت خیلی بیشتری می‌ماند و صورتک شما موهاش صاف است و سیخ در ضمن سالهای آیند ه می‌توانید صورتک را نگه داشته و در سالهای بعد تخم شاهی راروی قسمتی که می‌خواهید موی صورتک باشد بذارین... موهاش فر فری می‌شه.

امیدوارم که خوشتان بیاید روش دیگر کاشت تخم شاهی توی میوه کاج (غوز کلاغک) است میوه کاج وقتی کاملا خشک باشد باز باز می‌شود. آنها را انتخاب کرده و با تخم شاهی خیس خورده داخلش را پر کنید و باز هر روز روشون آب می‌پاشیم.

سبزه‌ی توپی

برای سبزه‌ی گرد در ست کردن می‌توانی از ظروفی که شکل گرد دارند به عنوان زیر کار استفاده کنی مثل توپ پلاستیکی و اتفاقا اگر چند توپ پلاستیکی به سایزهای مختلف داشته باشی ویک طناب کنفی زیبا مثل گیسباف برایش درست کنی تا آویزان شود بسیار زیباست.

یک پارچه‌ی نازک (می‌تواند از انواع پارچه‌های کنفی باشد که آب را در خودش تا حدی حفظ کن دور آن می‌کشی (بعضی‌ها از جوراب زنانه هم استفاده می‌کنند)

تخم شاهی را خیس کنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا حالت ژله‌ای و چسبنده پیدا کند. سپس آن را از بالا به پایین و به آرامی‌روی توپپ بمالید. این کار را به دقت و به گونه‌ای انجام دهید که اصلاً معلوم نباشد.وبه طور یکنواخت مالیده شودتوپ را در محل گرم بگذارید و هر روز دو بار با آبفشان به آن آب بپاشید تاهمیشه مرطوب بماند. زمانی که شاهی‌ها جوانه زد آن را به محل خنک تر ببرید چون در این مرحله گرما عمر سبزه را کوتاه می‌کند.

بهتر است قبل از عید یک نمونه کوچک را درست کنید و باتوجه به دمای محیط خانه اتان به زمان بندی مناسبتری برسید.

سبزه روی دامن عروسک

مواد لازم عروسک – پارچه کنفی یا گونی – تخم شاهی – نخ و سوزن و قیچی

شیوهِ کار

عروسک مناسبی انتخاب کنید؛ عروسکی کـه ترجیحـاً دامـن بلنـدی داشـته باشـد. اگـر می‌خواهید لباس عروسک آسیب نبیند، قسمت دامن را داخل کیسه نایلونی قـرار دهیـد و در قسمت کمر با کش یا سوزن و نخ محکم کنید.پارچه کنفی را با قیچی (بـا توجـه بـه‌انـدازه عروسک) به شکل دامن برش بزنید.اندازه گیری دقیق دور کمـر، قـد دامـن و پـایین دامـن عروسک، شما را در برش صحیح دامن کمک می‌کنـد. دامـن را بـا سـوزن و نـخ بدوزیـد و قسمت کمر را محکم به عروسک متصل کنید. این مرحله پایه کار است و بایـد بـا دقـت و توجه انجام شود.تخم شاهی را خیس کنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا حالت ژلـه‌ای و چسبنده پیدا کند. سپس آن را از بالا به پایین و به آرامی‌روی دامن عروسک بمالید. این کـار را به دقت و به گونه‌ای انجام دهید که اصلاً معلوم نباشد.عروسـک را در محـل گـرم (کنـار رادیاتور شوفاژ یا نزدیک بخاری) قرار دهید و هر روز دو نوبت با آبفشان به آن آب بپاشید تـا همواره مرطوب بماند. زمانی که شاهی‌ها جوانه زد بهتر است آن را به محل خنک تر منتقـل کنید. گرما رشد جوانه‌ها را سرعت می‌بخشد و عمر سبزه کوتاه تر می‌شود. اگـر مـی‌خواهیـد سبزه رشد زیادی نداشته باشد، آن را داخل یخچال بگذارید؛ اما آب دادن را فراموش نکنید.

دامن سبز عروسک را با گل‌های رنگی جلوه بیـشتری ببخـشید. ایـن روش سـبز کـردن سبزه شیوه‌ای جدید است و اگر حین انجام کار دقت و سلیقه به خرج دهید، نتیجـه مطلـوبی خواهید گرفت. اگر دوست دارید دامن محکم باشد و موقع ایستادن عروسـک دچـار مـشکل نشود، زیر پارچه تور سیمی‌بگذارید و با پارچه روی آن را بپوشانید.

چند نوع سبزه عید

کاشت سبزه قبل از سال،نشانی از سبزینگی برای سال جدید است و بدون سـبزه، بـساط

هفت سین صفایی ندارد.شاید خرید یک سبزه، بسیار راحت‌تر از سبز کردن آن باشد اما لذت سبز کردن سبزه نوروز به کمی‌زحمت می‌ارزد.

برای کاشت سبزه از انواع مختلف بذر، مانند گندم، عدس، قره ماش، شاهی و تـره‌تیـزک می‌توان استفاده کرد.

روش کاشت سبزه:

برای سبز کردن گندم:

• ۱۲ روز مانده به عید، یک لیوان گنـدم درون کاسـه‌ای ریختـه و بـه‌انـدازه ۲ تـا ۳ بنـد انگشت روی آن آب می‌ریزیم و تا ۲ روز صبر می‌کنـیم و طـی ایـن مـدت ۲ بـار آب آن را عوض می‌کنیم.

• وقتی گندم‌ها شروع به جوانه زدن کردند، آب کاسه را خـالی کـرده و گنـدم‌هـا را درون یک دستمال نخی می‌ریزیم.

• سعی کنید دستمال همیشه مرطوب بماند.

• وقتی گندم‌ها شروع به ریـشه زدن کردنـد آن‌هـا را بـه آرامـی‌از درون دسـتمال خـارج می‌کنیم.

• در ته ظرف مورد نظر، لایه‌ای از پنبـه را پخـش کـرده و گنـدم ریـشه زده را درون آن ریخته و پخش می‌کنیم.

• روی گندم‌ها را پارچه‌ای نخی‌انداخته و هر روز روی آن‌ها کمی‌آب اسپری می‌کنـیم تـا ساقه پیدا کند.

• وقتی ساقه نقره‌ای رنگ شد پارچه را از روی آن برداشته وظرف را در زیر نور و جای خنک قرار داده، هر روز مقدار کمی‌آب در حدی که مرطوب بماند روی آن‌ها اسپری می‌کنیم.

برای سبز کردن کوزه:

• روی یک کوزه یا سفال یک عدد جوراب زنانه می‌کشیم.

• برای اینکه تخم شاهی لعـاب بیانـدازد دو دقیقـه آن را درون آب مـی‌ریزیم،سـپس بـا انگشت یا دم قاشق تخم شاهی را از سمت پایین به بالا روی جوراب بکـشید و آن را درون یک سینی قرار داده و داخل آن آب می‌ریزیم و روزی سه بار این کار را انجام داده تا جوراب همیشه مرطوب بماند.

• پس از سه روز تخم‌شاهی‌ها جوانه می‌زنند و ریشه مـی‌بندنـد و طـی یـک هفتـه سـبز می‌شوند.

• مراقب باشید درون کوزه همیشه پر آب باشد و ظرف زیر آن هم هر روز خالی شود.

برای سبز کردن قره ماش

• دو لیـوان قـره مـاش را درون کاسـه‌ای ریختـه و تـا ۲ بنـد انگـشت آب روی آن، آب می‌ریزیم.

• پس از ۴ روز ماش‌ها سفید می‌شوند، پس آن‌هـا را درون دسـتمالی نخـی مـی‌ریـزیم.

• پس از سه روز که ماش‌ها جوانه زدند آن‌ها را درون ظرف مورد نظری که از قبـل تـه آن لایه‌ای از پنبه گذاشته‌ایم ، می‌ریزیم و روی آن‌ها را بادستمال خیس می‌پوشانیم.

• پس از سه روز دستمال را از روی قره ماش‌ها برمی‌داریم و در حدی که فقـط مرطـوب بمانند روی آن‌ها، آب اسپری می‌کنیم و آن‌ها را در آفتاب قرارمی‌دهیم.

• طی ۲ هفته به شکل زیبایی رشـد خواهنـد کـرد و آمـاده خواهنـد شـد تـا سـر سـفره هفت‌سین قرار گیرند.

توجه

– استفاده از ظروف سفالی و چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی.

– هر قدر قطر بستر کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می‌شود.

- آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید استفاده می‌کنید آب ولرم باشد.

- اگر در محیط گرم و خشک زندگی می‌کنید تا مرحله‌ای که جوانه‌ها هنوز به یک سانت نرسیده‌اند از پارچه مرطوب استفاده کنید.

سبزه نوروزی به شکل درخت سرو

مواد اولیه مورد نیاز: اسفنج

تنظیف

پنبه

بذر شاهی

طریقه آماده سازی :

بذر شاهی را با مقداری آب خیس می‌کنیم تا لعاب بندازه.

اسفنج را با کمک چاقو برش میزنیم خیلی به راحتی بریـده میـشه ولـی زیـاد بـه اطـراف پخش میشه بنابراین باید شیر آب را باز کنید و اسفنج را زیر آب بگیرید و به همون صـورت برشهای لازم را بزنید با کمک برش زدن اون را شبیه عدد هشت در میاریم یا شبیه سرو.بعد یک تکه از خود اسفنج بر میداریم و روی شکل درست شده می‌کـشیم بـه صـورت سـنباده عمل می‌کنه بوسیله اون میتونیم تمام ناصافی‌ها را بگیریم.

روی اسفنج را یک لایه پنبه می‌کـشیم و روی اون را بـا تنظیـف مـی‌پوشـونیم و کـاملا خیسش می‌کنیم.

با دست مقداری بذر شاهی که لعاب‌انداخته بر میداریم و روی کار می‌کشیم و دسـتمون را خیس می‌کنیم و می‌مالیم روی اون به راحتی بذرها روی هم می‌غلتند و در جاهائی که بـذر نیست میخوابن باید مراقب باشیم که فقط یک لایه بذر روی کار باشه نه بیشتر چون بعد از

رشد کار را خراب می‌کنه.

این کار را میذاریم زیر یک نایلون بزرگ طوریکه به بذرها نچسبه و دو تا حفره در نـایلون ایجا می‌کنیم روزی چند بار با کمک اسپری بهش آب میدیم که بذرها خشک نشن و شروع کنند به جوانه زدن و ریشه دادن بعد که کمی‌سبز شد روزی یک بار سیرابش می‌کنیم.

درون ظرف مورد نظرتـون را مقـداری سـنگریزه ریختـه و درختتمـون را روی اون قـرار میدیم.

اگر بخواهیم درخت بزرگتری داشته باشیم چند اسفنج را بـه هـم مـی‌چسبانیم تـا یـک مستطیل بزرگ داشته باشیم بعد مثل مراحل گفته شده کار را انجام میدیم.

روش کاشت سبزه:

برای سبز کردن گندم:

• ۱۲ روز مانده به عید، یک لیوان گندم درون کاسـهای ریختـه و بـه‌انـدازه ۲ تـا ۳ بنـد انگشت روی آن آب میریزیم و تا ۲ روز صبر مـی‌کنـیم و طـی ایـن مـدت ۲ بـار آب آن را عوض می‌کنیم.

• وقتی گندمها شروع به جوانه زدن کردند، آب کاسـه را خـالی کـرده و گنـدمها را درون یک دستمال نخی میریزیم.

• سعی کنید دستمال همیشه مرطوب بماند.

• وقتی گندمها شروع به ریشه زدن کردند آنها را به آرامی‌از درون دستمال خارج می‌کنیم.

• در ته ظرف مورد نظر، لایهای از پنبه را پخـش کـرده و گنـدم ریـشه زده را درون آن ریخته و پخش می‌کنیم.

• روی گندمها را پارچهای نخی‌انداخته و هر روز روی آنها کمی‌آب اسپری مـی‌کنـیم تـا

ساقه پیدا کند.

• وقتی ساقه نقرهای رنگ شد پارچه را از روی آن برداشته وظرف را در زیر نـور و جـای خنک قرار داده، هر روز مقدار کمی‌آب در حدی که مرطوب بماند روی آنها اسپری می‌کنیم.

برای سبز کردن کوزه:

• روی یک کوزه یا سفال یک عدد جوراب زنانه می‌کشیم.

• برای اینکه تخم شاهی لعـاب بیانـدازد دو دقیقـه آن را درون آب میریـزیم، سـپس بـا انگشت یا دم قاشق تخم شاهی را از سمت پایین به بالا روی جوراب بکـشید و آن را درون یک سینی قرار داده و داخل آن آب میریزیم و روزی سه بار این کار را انجام داده تا جـوراب همیشه مرطوب بماند.

• پس از سه روز تخم شاهی‌ها جوانه میزننـد و ریـشه میبندنـد و طـی یـک هفتـه سـبز می‌شوند.

• مراقب باشید درون کوزه همیشه پر آب باشد و ظرف زیر آن هم هر روز خالی شود.

برای سبز کردن قره ماش

• دو لیوان قـره مـاش را درون کاسـهای ریختـه و تـا ۲ بنـد انگـشت آب روی آن، آب میریزیم.

• پس از ۴ روز ماشها سفید می‌شوند، پس آنها را درون دستمالی نخی میریزیم.

• پس از سه روز که ماشها جوانه زدند آنها را درون ظرف مورد نظری که از قبـل تـه آن لایهای از پنبه گذاشتهایم ، میریزیم و روی آنها را بادستمال خیس می‌پوشانیم.

• پس از سه روز دستمال را از روی قره ماشها برمیداریم و در حـدی کـه فقـط مرطـوب بمانند روی آنها، آب اسپری می‌کنیم و آنها را در آفتاب قرارمی‌دهیم.

• طی ۲ هفته به شکل زیبایی رشـد خواهنـد کـرد و آمـاده خواهنـد شـد تـا سـر سـفره هفت‌سین قرار گیرند.

توجه

– استفاده از ظروف سفالی و چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی.

هر قدر قطر بستر کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می‌شود.

– آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید استفاده می‌کنید آب ولرم باشد.

– اگر در محیط گرم و خشک زندگی می‌کنید تا مرحله‌ای کـه جوانـه‌هـا هنـوز بـه یـک سانت نرسیده‌اند از پارچه مرطوب استفاده کنید.

با شروع ماه مبارک رمضان و رسم پسندیده افطاری دادن در اغلب خانه‌ها، سفره‌های

افطاری

با غذاهای مرسوم و تزئینات مخصوص خود پذیرای روزه داران این ماه است، خانم خانه می‌تواند با صرف کمی وقت بیشتر و زینت بخشیدن به سـفره رمـضان ایـن ضـیافت را بـا شکوه تر سازد.در سفره رمضان اغلب از انواع دسرهای ایرانـی ماننـد شـله زرد، حلـوا و کـاچی استفاده می‌شود، این دسرها را می‌توان با موادی از قبیل پودر نارگیل، پودر پسته، خلال بـادام و دارچین تزئین کرد.

پودر نارگیل را نیز می‌توان در صورت تمایل به چند قطره رنگ خوراکی به رنگ دلخواه درآورد و از آن برای تزئین این دسرها استفاده کرد.

همچنین حلوا را به دلیل فرم پذیری آن می‌توان به اشکال گوناگون فرم داده تزئین کـرد. انواع‌اش که اغلب در سفره افطار سرو می‌شوند را نیز می‌توان با همان مـوادی کـه معمـولاً باآش مصرف می‌شوند مانند کشک، نعناع داغ، پیازداغ، قیمه گوشت، سـیر سـرخ شـده و یـا

مقداری از حبوبات پخته که برای تهیه‌اش آماده شده تزئین کرد.کد بانوی خانه می‌تواندآش رشته را با طرح یک پروانه زینت دهد، بدین ترتیب که ابتدا با حبوبات پخته طـرح پروانـه را بر روی پسطح‌اش مشخص کند، سپس با مقداری کشک رقیق داخل بالهـای پروانـه را پـر کند و با نعناع داغ و چند قطره زعفران حل شده در آب نقش بالهای پروانه را بنا بـه دلخـواه رسم کند.

به همین روش می‌توان با طرح گل یا طرحهای متنوع دیگری نیز انواع‌اش را تزئین کرد.

لازم به یادآوری است که برای فرم دادن به حلوا نیز می‌توان از یک قالب کیک به شکل ستاره استفاده کرد، بدین صورت که ابتدا داخل قالب را با مقدار کمی روغن مایع چرب کرد، سپس حلوا را درقالب ریخت و با پشت قاشق آن را فشار داد تا قالب را پر کنـد، آنگـاه آن را در ظرف موردنظر برگرداند وبنا به دلخواه تزئین کرد.

برای تزئین خرما، یک سیب زمینی گرد را بپزید، سپس بخشی از یک طرف آن را با کارد ببرید تا سطح اتکای بیشتری یافته، در بشقاب ثابت قراربگیرد، سیب زمینی را در یک قطعـه فویل بپیچید و آن را در بشقاب قراردهید سپس در هریـک از خرماهـا یـک خـلال دنـدان فروببرید و سردیگر خلال دندان را در سیب زمینی فروببرید، به این ترتیب با خرماها سـیب زمینی را بپوشانید، ردیف آخر را خالی بگذارید و با گلهای مصنوعی یا طبیعی حلقه‌ای از گل در زیر خرماها بسازید، در آخر کمی پودر پسته و پودر نارگیل بر روی خرماها بپاشید.

برای زینت بخشیدن به ظرف سبزی خوردن نیز می‌توان تربچه‌ها و پیازچه‌ها را به شـکل گل برش داد و در کنار آنها از پنیر که به اشکال مختلف با قالب شیرینی بریده شدهاسـتفاده کرد.از دیگر عناصر دکوراسیونی تزئینی هر سفره افطار، گلـدانهای پـر از گلهـای رنگارنـگ است که جلوه خاصی را به آن می‌بخشند. در این میان، انتخاب نوع گلدان به لحاظ ارتفـاع و جنس، رابطه مستقیمی با گل و یا گلهای موردنظر، همچنین لوازم و وسایل به کار رفتـه در

سفره و جنس و نوع آنها دارد.

بطور نمونه، قرار دادن گلهای ساقه بلند درون گلدانهای کوتاه و یا برعکس چیدن گلهـای ساقه کوتاه درون گلدانی با ارتفاع زیاد، ظـاهری نامتناسـب و نـه چنـدان زیبـا را بـه سـفره خواهدبخشید.

حال اگر کدبانوی خانه مایل باشد که گلهای متفـاوتی را بـه لحـاظ نـوع رنـگ در کنـار یکدیگر در گلدان قراردهد، گذشته از حفظ تناسب ظاهری میان گل و گلدان، این رابطـه را در بین گلهای انتخابی نیز رعایت کند.

ضمناً کدبانوی خانه باید به یاد داشته باشد کـه حفـظ همـاهنگی رنگـی و درنظرگـرفتن مسأله تضادهادر انتخاب گلهای متفاوت به لحاظ نوع و رنگ در کناریکدیگر و رابطه آنها بـا دیگر لوازم و وسایل موجود در سفره و یا حتی گلدانها، همچنین نوع گلهـای چیـده شـده در کنار هم به لحاظ پرپر و کم پر بودن و مدل آنها، نکات مهمی هستند که در انتخاب گـل و روش گل آرایی میز و یا سفره

می بایست در نظر قرارگیرند.اگر شما سفره افطاری را بر روی میز چیده اید، معمولاً بـرای میزهای غذاخوری مورداستفاده در منازل، با رعایت نکـات یادشـده تنهـا یـک گلـدان پـر از گلهای رنگارنگ و هماهنگ با یکـدیگر و لـوازم و وسـایل کـافی اسـت، ولـی اگـر ترتیـب سفره‌ای طویل را برای میهمانان خود داده اید، گلدانها و یا سبدهای متعـددی را در فواصـل مشخص، در طول سفره می‌بایست قراردهید.

نکته حایز اهمیت این است که تنها حفظ هماهنگی میان گلهای یک گلـدان، همچنـین لوازم سفره کافی نیست، بلکه هنگامی که قرار است گلدانهای متفاوت در فواصل نزدیک به هم قرارگیرند لزوم هماهنگی و همخوانی میان آنها امری ضروری است

رولت نان و پنیر و سبزی

مواد لازم :

نان لواش: سه عدد

سبزی معطر(ترخون ، گشنیز ، جعفری ، ریحان): صد و پنجاه گرم ساطوری شده

پنیر فتا: صد و پنجاه الی دویست گرم

گردو ریز شده (به‌اندازه لپه): صد گرم.

طرز تهیه:

نان‌ها را به‌اندازه بیست و پنج در چهل برش زده ، سبزی را ریز خـرد کـرده و بـا گـردو و پنیر مخلوط کنید تا تمام مواد به خورد هم برود. سپس یه لایه نازک از مواد را بر روی نـان مالیده و نان دیگری را روی آن قرار دهید. سه بار این عمل را تکرار کنیـد بـه گونـه‌ای کـه لایه آخر شامل مواد باشد و با کمک نایلون یا فویل که در زیر نان پهن شده است آن را بـه صورت رولت بپیچانید و برای حدود دو ساعت داخل یخچال قرار دهید تا منسجم شود.

سپس آن را به فاصله‌های یک سانتی متری برش بزنید و سرو کنید. (البته این رولت بـا نون باگت هم خوب می‌شه)

تزئین خرما سفره افطار:

برای تزئین خرما، یک سیب زمینی گرد را بپزید، سپس بخـشی از یـک طـرف آن را بـا کارد ببرید تا سطح اتکای بیشتری یافته، در بشقاب ثابت قراربگیرد، سیب زمینی را در یـک قطعه فویل بپیچید و آن را در بشقاب قراردهید سپس در هریک از خرماها یک خلال دندان فروببرید و سردیگر خلال دندان را در سیب زمینی فروببرید، به این ترتیب با خرماهـا سـیب زمینی را بپوشانید، ردیف آخر را خالی بگذارید و با گلهای مصنوعی یا طبیعی حلقه‌ای از گل در زیر خرماها بسازید، در آخر کمی پودر پسته و پودر نارگیل بر روی خرماها بپاشید.

تزئین خرما به شکل آناناس

اول خرماهارو بشورین و هسته‌هاش را بگیرین. بعد در مرکز یه ظرف دایره‌ای روی هـم بچینشون و یه کم به هم فشارشون بدین که محکم هـم بـشن. در ضـمن چیـدن شـکل و حجم آناناس تـو نظرتـون باشـه. بـه‌انـدازه تقریبـی آنانـاس کـه رسـیدین بـا اسـتفاده از خلال دندون و گردو نیمه شده از پائین دور تا دور مثل بدنه آناناس گردوها را بـاخلال فـرو کنین تو خرماها. آخر کار هم از یه سر آناناس واسه تزئینش استفاده کن. دور تـا دورش تـو ظرف هم می‌تونی با پودر نارگیل که چند رنگ کردین تزئین کنین.

تزئین خرما به شکل گل:

امـا اگـه واسـه سـرو جلـوی مهمـون مـی‌خـواین شـکل گـل درسـتـشون کنـین هسته‌اش را بگیرین. ۴ پر بازش کنین. وسط پرها ۴ تا بادام لپه‌ای بـاز تـوش ۴ تـا خـلال پسته و مغزشم گردو بذارین اما دقت کنین که مثل گل از هم باز باشه. تو دیـس بچینـین و سرو کنین .

حلوای شیر

مواد لازم :

- شیر ۱ لیوان
- آرد الک شده ۱ لیوان
- روغن مایع ۰/۵ لیوان
- آب ۱ لیوان
- شکر ۱ لیوان

ـ زعفران دم کرده به مقدار کافی

ـ گلاب یا عرق هل یا هل کوبیده به مقدار کافی

طرز تهیه :

آب را با شکر بجوشانید وقتی که شهد آماده شد زعفران و گلاب اضافه کنید. آرد و روغن را روی حرارت بگذاریدتا حدی که گرم شود بعد شیر را اضافه کنید و مـدام بـه هـم بزنیـد و سعی کنید که حلوا ته نگیرد.اگر احساس کردید که به قابلمه می‌چسبد کمـی‌روغـن اضـافه کنید به هم زدن را حدود نیم ساعت ادامه دهیداگر می‌خواهید رنگ حلوا تیره تر شـود مـدت زمان بیشتری لازم دارد. بعد شهد را اضافه کنید و به هـم بزنیـد وقتـی کـه آمـاده شـد در بشقاب ریخته و تزیین کنید.

حلوا:

مواد لازم

- آرد یک لیوان
- شکر سه چهارم لیوان
- آب و گلاب هر کدام نصف لیوان
- زعفران بهمقدار کافی
- روغن ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه آرد گندم را در یک لیوان ریخته و با دست فشار می‌دهیم وتا جایی که امکـان دارد در لیوان آرد می‌ریزیم، روغن را در ظرف ریخته و روی شعله گاز قرار می‌دهیم وقتـی داغ شـد آرد را به آن اضافه می‌کنیم تا کاملا سرخ شود،آب، گلاب و شـکر را در ظرفـی ریختـه و روی گاز حرارت می‌دهیم تا شکر حل شود پس از این مرحله زعفـران را بـه مخلـوط آب، گـلاب و

























شکر اضافه و بعد از یکی دو جوش زدن گاز را خاموش می‌کنیم، این مخلـوط را بـه آرد سـرخ شده می‌افزاییم و آن قدر به هم می‌زنیم تا مخلوط یکنواختی بـه دسـت آیـد حلـوا را در ظـرف مناسبی ریخته و روی آن را با مغز بادام و پسته تزئین می‌کنیم.

ـ هنگام سرخ شدن آرد باید مرتب آن را هم زد تا نسوزد.

ـ در صورت تمایل می‌توانید به مخلوط آب، گلاب، شـکر و زعفـران، یـک سـوم قاشـق چای خوری هل آسیاب کرده اضافه کنید.

سالاد لبو و کلم

مواد لازم:

کلم پیچ سفید: ۱ پیمانه

کلم‌قرمز: ۱ پیمانه

کشمش پلویی: ۲/۱ پیمانه

گردو: ۴/۱ پیمانه

هویج: ۱پیمانه

سس مایونز: به مقدار لازم

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز: به مقدارلازم

ابتدا کلم سفید، کلم قرمز، آناناس و گردو را خرد کنید. سپس هویج رنده شـده، کـشمش پلویی، سس مایونز و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده وباهم مخلـوط کنیـد. و درون یـک ظرف بریزید سعی کنید آن را کمی‌گنبدی کنید اما نه زیاد. سپس لبو را با رنده یـا بـا چـاقو ورقه‌ای کرده و از وسط نصف کنید. اولین برش را لوله کنیـد و در بـالای سـالاد قراردهیـد. سپس بقیه نیم دایره را طبق شکل به دور لایه اول بپیچید. سپس لایه‌هـای زیـری را روی

لایه‌ها بالایی قراردهید و سعی کنید به شکل گلبرگهای کل درآورید.

گلدان ترب قرمز

مواد لازم:

• گلدان سفالی	یک عدد کوچک
• اسفنج خیس مخصوص تزیین گلدان	به‌اندازه حجم داخل گلدان
• فویل آلومینیومی	۲۰ سانتی متر
• خلال دندان	یک بسته ۱۰۰ تایی
• سیخ چوبی	۳ عدد
• شوید خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
• ترب قرمز	نیم کیلو
• پرتغال متوسط	یک عدد

طرز تهیه:

• داخل گلدان را با اسفنج پر کرده و روی آنرا با فویل آلومینیومی بپوشانید.

• ترب قرمز را پاک کرده و برگهای آنرا جدا کنید.

• برشهای ضربدری روی ترب قرمزها ایجاد کرده و داخل آب بیاندازید. (برشـها را تـا ۳ میلی متری انتهای ترب ادامه دهید.)

• پرتغال را روی سیخ چوبی ثابت کنید.

• گلهای ترب را از قسمت بالای پرتغال به کمک خلال دندان روی آن ثابت کنید.

• قـسمتی از سـیخ‌هـای چـوبی را کـه بیـرون گلـدان مـی‌مانـد بـا بـرگ پیازچـه بپوشانید.(برگهای پیازچه مقطع دایره‌ای شکل دارند که برای پوشش سـیخ چـوبی کافیـست

آن را از لای برگ عبور دهید.)

- سیخ چوبی را از طرف پایین داخل گلدان فشار دهید.
- چند برگ پیازچه را با کمک خلال دندان اطراف گل پیازچه جای دهید.
- روی فویل را با شوید خرد شده بپوشانید.

نکات:

برای حفظ شادابی گلدان ترب قرمز، آنـرا داخـل یخچـال قـرار داده و کمـی‌آب روی آن اسپری کرده و با کیسه بپوشانید.

گلدان پیازچه

مواد لازم:

• گلدان سفالی	یک عدد کوچک
• اسفنج خیس مخصوص تزیین گلدان	به‌اندازه حجم داخل گلدان
• فویل آلومینیومی	۲۰ سانتی متر
• خلال دندان	یک بسته ۱۰۰ تایی
• سیخ چوبی	۳ عدد
• شوید خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
• پیازچه	نیم کیلو
• ترب سفید	یک عدد

طرز تهیه:

- داخل گلدان را با اسفنج پر کرده و روی آنرا با فویل آلومینیومی‌بپوشانید.
- پیازچه‌ها را پاک کرده و قسمت سفیدی آنرا به‌اندازه گلهای تصویر برش دهید.

- برشهای ضربدری روی پیازچه ایجاد کرده و پیازچه‌ها را داخل آب بیاندازید.(برشها را تا ۳ میلی متری ساقه ادامه دهید.)
- ترب سفید را پوست گرفته و به ارتفاع گل برش بزنید.
- ترب سفید را روی سیخ چوبی ثابت کنید.
- گلهای پیازچه را از قسمت بالای تربچه به کمک خلال دندان روی آن ثابت کنید.
- قسمتی از سیخ‌های چوبی را که بیرون گلدان می‌ماند با برگ پیازچه بپوشانید.(برگهای پیازچه مقطع دایره‌ای شکل دارند که برای پوشش سیخ چوبی کافیست آن را از لای برگ عبور دهید.)
- سیخ چوبی را از طرف پایین داخل گلدان فشار دهید.
- چند برگ پیازچه را با کمک خلال دندان اطراف گل پیازچه جای دهید.
- روی فویل را با شوید خرد شده بپوشانید.

نکات:

برای حفظ شادابی گلدان پیازچه، آنرا داخل یخچال قرار داده و کمی‌آب روی آن اسپری کرده و با کیسه بپوشانید.

تزیین هویج به صورت گل

مواد لازم:

- هویج — یک عدد
- جعفری — یک ساقه
- سیب زمینی پخته — یک عدد کوچک

طرز تهیه:

- هویج را شسته و خشک کنید.
- پوست هویج را جدا کنید.
- قسمت سر و پایین هویج را جدا کنید.
- یک برش طولی به عمق ۳ میلی متر مطابق تصوبر روی هوبج ایجاد کنید.
- ۵ برش دیگر مطابق روش بالا روی هویج با فواصل معین ایجاد کنید.
- هویج آماده شده را به صورت ورقه‌ای برش دهید.
- سیب زمینی را به صورت دایره‌های ریز فرم دهید.
- گل‌های هویجی را با برگ‌های جعفری و سیب زمینی مطابق تصویر تزیین کنید.

تزیین هویج به شکل پروانه

مواد لازم:

- هویج — یک عدد متوسط

طرز تهیه:

- هویج را یک ساعت قبل در محیط آشپزخانه قرار دهید.
- سر هویج را جدا کرده ویک برش به ضخامت یک میلیمتر، تـا ۴ میلـی متـری پـایین هویج ایجاد کنید.
- با برش دوم به فاصله یک میلی متری،حلقه هویج را جدا کنید.
- قسمت پایین حلقه هویج(قسمت چسبیده دو حلقه هویج) را با برش کوچک صاف کنید.
- با برش بعدی بالهای پروانه را فرم دهید.

- با برش سوم شاخک‌های پروانه را فرم دهید.
- با نوک چاقو دو حلقه هویج را باز کرده و برش جدا شده در مرحلـه ۳ را لای دو حلقـه قرار دهید.(از برش کوچک زیتون سیاه و یا سبز هم مـی‌توانیـد بـرای ایـن منظـور اسـتفاده کنید.)

کیک اسفنجی

مواد لازم:

تخم مرغ ۶ عدد

آرد ۱۵۰ گرم

شکر ۱۵۰ گرم

وانیل نصف ق چ

بکینگ پودر یک ق چ

مواد لازم برای خامه فرم گرفته :

یک لیوان خامه شانتی

اسانس توت فرنگی چند قطره

رنگ صورتی ژله‌ای دو قطره

برای شهد :

شکر یک پیمانه

آب نصف پیمانه

پوست پرتقال دو تکه

برای تزیین :

یک عدد مربای پرتقال درسته

برگ نعنا یا پرتقال

منجوق خوراکی

انار دانه کرده سرخ

طرز تهیه :

ابتدا زرده و سفیده‌های تخم مرغ‌ها را جدا کرده و سفیده‌های را با دور همزن بالا میزنیم تا پف کند. سپس شکر و وانیل را کم کم روی سفیده میپاشیم و همزن هم کار می‌کنـد تـا فرم بگیرد. زرده‌ها را داخل سفیده ریخته و مجدد هم میزنیم تا مخلوط شوند.اکنون همـزن را خاموش کرده و سپس مخلوط آرد و بکینگ پودر را که قبلا مخلوط و الک کرده‌ایـم در ۲ نوبت روی مواد میریزیم. حالا با لیسک مواد را زیر و رو می‌کنیم. کـف قالـب ۳۰ سـانتی را کاغذ روغنی می‌اندازیم و مایه را داخل آن ریخته و در فر از پیش داغ شـده مـی‌گـذاریم تـا مدت حدود ۶۰ دقیقه در فر ۱۷۰ درجه می‌پزیم.

یک پیمانه شکر و نصف پیمانه آب با کمی‌پوست پرتقال را میجوشانیم تا غلیظ و معطـر شود. می‌توایند از اسانس به جای پوست پرتقال استفاده کنید. کیک که خنک شد دو نـصف کرده و میان آن را شهد میریزیم و با برس میمالیم.

خامه را با همزن به همراه اسانس و رنگ خوراکی میزنیم. پف که کرد کنار می‌گذاریم.

سپس وسط کیک را با خامه می‌پوشانیم. انارهای سرخ دانه شده را همراه با منجوق‌های

خوراکی نقره‌ای رویش می‌پاشیم.

تکه‌های برش بالایی کیک را سه گوش برش میزنیم و بعد یک تکه را برمیداریم و کنار می‌گذاریم. به تکه آخر آن نیازی نیست زیرا باید انارها و خامه دیـده شـود. بعـد بـه صـورت اریب روی کیک به شکلی که مشاهده می‌کنید قرار می‌دهیم. با مربای پرتقال و برگ سـبز و منجوق‌های خوراکی تزیین می‌کنیم.

خواص هندوانه

هندوانه، خنک کننده بدن

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، آرامبخش و مـسکن التهابـات درونـی اسـت کـه اصولا برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شـود و مـورد پـسند بـسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است و برای افراد گرم‌مزاج بسیار مطلوب است.

هندوانه از ۹۲ درصد آب و ۸ درصد قند طبیعی تشکیل شده است و فاقد چربی است ولی سرشار از ویتامین‌های A، B، C، پروتئین، منیزیم، آهن، کلسیم، فـسفر، پتاسـیم، سـدیم و لیکوپن می‌باشد.

تخمه آجیلی آن نیز که بیشتر به نام تخمه «جابانی» معروف است از نظر ویتامین‌های A و C ضعیف است ولی منبع غنی از چربی‌های ضـروری، ویتـامین E، روی و کلـسیم اسـت. در ۱۰۰ گرم تخمه هندوانه ۵۹۰ کالری انرژی و در هر ۱۰ عدد آن ۵ کالری انرژی نهفته است.

خواص درمانی

هندوانه شوینده خوب کلیه‌هاست. ادرار شـفافی کـه بعـد از مـصرف هندوانـه از کلیـه‌هـا تراوش می‌شود گواه صادقی بر این ادعاست. پس از مـصرف هندوانـه بـدن از سـه طریـق:

ادرار، مدفوع و عرق، سموم را دفع می‌کند به همین دلیل خیلی زود شادابی و طراوت مخصوصی به انسان دست می‌دهد.

هندوانه منبع خوب آنتی‌اکسیدانی به نام «لیکوپن» است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث رنگ قرمز هندوانه می‌شود.

این آنتی‌اکسیدان می‌تواند رادیکال‌های آزاد را که موجب اکسیده شدن کلسترول بد (LDL) و رسوب آن در رگ‌های خونی می‌شود خنثی کند و از سکته‌های قلبی و مغزی و تنگی و التهاب عروق مجاری تنفسی جلوگیری کرده و شدت حملات آسم را کاهش دهد. همچنین لیکوپن می‌تواند در پیشگیری از سرطان روده و سرطان پروستات در آقایان و سرطان سینه در خانم‌ها موثر باشد.

به دلیل آن‌که هندوانه سرشار از پتاسیم است، در تعدیل فشار خون موثر بوده و از طریق افزایش ادرار، سدیم اضافی بدن را دفع می‌کند.

هندوانه صفرابر است و از ایجاد رسوبات صفراوی در کیسه صفرا و بیماری‌های کبدی جلوگیری می‌کند و می‌تواند به تعدیل چربی خون کمک کند.

خوردن تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد و برای درمان سوزش ادرار، زخم مثانه و همچنین تسکین سرفه مفید است.

مربای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرمازدگی بسیار مفید است.

پوست سفید داخل هندوانه برای زخم و چرک گلو و دهان بسیار موثر است.

منیزیم و ویتامین B موجود در هندوانه در تسکین و آرامش اعصاب بسیار مفید بوده و به رفع کم‌خوابی کمک شایانی می‌کند.

مربای پوست هندوانه

مواد لازم:

پوست هندوانه نیم کیلو - شکر سه و نیم پیمانه - آب ۲ پیمانه – جوهر لیمو یک قاشق چایخوری – آب آهک به مقدار لازم – هل مقداری.

*** طرز تهیه آب آهک :**

یک پیمانه آهک را با یک لیتر آب مخلوط کرده و آن را از صافی رد کنید.

طرز تهیه مربا :

برای آن که این مربا را درست کنید قسمت سبز پوست هندوانه را جدا کنید و قسمت سفید آن را قالب بزنید سپس آن‌ها را به مدت یک شب در آب آهک قرار دهید ، سپس آبکش کنید و حدود ۴الی ۵ ساعت در آب معمولی قرار دهید سپس مجدداً آبکش کنید بعد آنها را ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید. در ظرفی دیگر شکر و ۲ پیمانه آب را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید و صبر کنید تا شیره بجوشد سپس پوست‌های هندوانه و هل را به شیره اضافه کرده و صبر کنید ۵ دقیقه در شیره بجوشد. حال جوهر لیمو را اضافه کنید و بعد از چند جوش زیر حرارت را خاموش کنید.

طرز تهیه مربای گیلاس

گیلاس‌ها را بشوئید و هسته آنها را درآورید. سپس لابه لای آنها شکر بپاشید و بگذارید یک شب تا صبح، در یک جای خنک بماند تا آب بیندازد. بعد قابلمه را روی حرارت اجاق قرار دهید..

مواد لازم:

گیلاس ۳ کیلو

شکر ۲/۵ کیلو

وانیل یک سوم قاشق چایخوری

طرز تهیه:

گیلاس‌ها را بشوئید و هسته آنها را درآورید. سپس لابه لای آنها شکر بپاشید و بگذارید یک شب تا صبح، در یک جای خنک بماند تا آب بیندازد. بعد قابلمه را روی حرارت اجاق قرار دهید تا با حرارت یکنواخت بجوشد. وانیل را هم به آن اضافه کنید. وقتی شربت مربا قوام آمد، آن را امتحان کنید. بعد از آماده شدن مربا آن را از روی حرارت بردارید. شما می‌توانید از گیلاس‌های صورتی رنگ هم به همین صورت مربا تهیه کنید. این مربا هم بسیار خوش رنگ و هم خوشمزه است.

تزئین یخ برای نوشیدنی‌ها و پارچ آب

●برای تزئین یخ:

برای نوشیدنی‌ها می‌تونید با توجه به شربتی که تهیه می‌کنید. مثلاً شربت آلبالو ، از قبل مقداری آلبالوی تازه رو داخل قالب یخ بندازید و بگذارید با آب یخ بزنه. وقتی می‌خواهیدشربت رو تهیه کنید دو سه تا از اون قالب‌ها رو داخل لیوان بندازید که فوق العاده زیبا میشه و میوه‌های دیگه‌ای مثل برش لیمو و پرتقال و شاتوت و همه‌ی میوه‌ها. بعضی وقتها هم از خورده‌های میوه داخل یخ استفاده کنید.

راستی پودر خاک شیر روهمراه با شکر و آب فراموش نکنید که قالب‌های یخِ دون دون زیبایی رو درست می‌کنه.

●تزئین یخ برای پارچ سر میز:

فقط کافیه داخل قالب‌های یخ ، وقتی آب میریزیم یک تکه میـوه‌ی کوچولـو و یـا یـک برش از یک میوه و یا یک شاخه سبزی معطر تمیـز وشـسته شـده مثـل ریحـان یـا نعنـاء بگذاریم تا یخ ببنده. وقتی قالب رو داخل پارچ آب می‌اندازیم علاوه بر ته مزه‌ی خوشـایندی که به آب میده ، جلوه‌ی زیبایی رو به پارچ ومیز غذامون هم میده.

معجون

مواد لازم (برای ۶ نفر):

شیر	۱ لیتر
موز	۱ عدد
عسل یا شکر	۰.۵ پیمانه
پودر نارگیل	۰.۵ پیمانه
پودر پسته	۰.۵ پیمانه
کنجد	۰.۵ پیمانه
مغز گردو خرد شده	۰.۵ پیمانه

طرز تهیه: شیر را با کلیه مواد درمخلوط کن ریخته و بمدت ۳ تا ۵ دقیقه می‌زنیم تا تمـام مواد له و مخلوط شود سپس درداخل لیوان یک قطعه یخ‌انداخته و از مایع مـی‌ریـزیم. یـک برش موز داخل آن قرار دادهو با مقداری از مغزها آنرا تزیین می‌کنیم.

شربت سرکه انگبین

مواد لازم :

شکر	۲ کیلوگرم

آب ۴ لیوان (۱لیتر)

نعناع تازه ۲۵۰ گرم،

سرکه ۱ لیوان (۲۰۰گرم)

طرز تهیه: شکر را همراه با آب درظرفی ریخته روی حـرارت قـرار مـی‌دهـیم تـا شـربت جوش آید سپس نعناع را که قبلاً تمیزکرده‌ایم بصورت دسته‌ای دور آنرا با نخی می‌بنـدیم و در داخل شربت قرار می‌دهیم و می‌گذاریم شربت بجوشد و عطر نعناع جذب شربت شود. در این زمان سرکه را هم اضافه کرده ومی‌گذاریم شربت بجوشد و غلیظ شود. شربت را پـس از آماده شدن می‌گذاریم تا کمی‌خنک شود و از صافی رد می‌کنیم شربت آماده مصرف است.

شربت ریواس

مواد لازم:

شکر ۱.۵ کیلوگرم

آب ۴لیوان

ریواس ۱ کیلوگرم

طرز تهیه: آب و شکر را می‌گذاریم جوش بیاید سپس ساقه‌های ریواس زا که تمیز کـرده و تکه تکه کرده‌ایم داخل شربت ریخته باحرارت متوسط می‌جوشانیم تا شربت غلـیظ شـود. سپس شربت را از صافی رد کرده خنک که شددر شیشه دلخواه ریخته نگهداری می‌کنیم.

شربت به لیمو

مواد لازم:

شکر ۲ کیلوگرم

آب ۳ لیوان

آب به ۳ لیوان

آبلیمو تازه ۰.۵ لیوان

جوهر لیمو ۱/۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه: شکر را همراه با آب و آبه روی حرارت قرار داده تا چند جوش بزنند. جوهر لیمو را در چند قاشق آب ساده حل کرده به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم شربت با حرارت متوسط جوش بزند و شربت قوام بیاید. آبلیمو را اضافه کرده و پس از چند جوش از روی حرارت برداشته می‌گذاریم خنک شود سپس در شیشه میریزیم.

شربت بامیه

مواد لازم: شکر ۱ کیلوگرم، آب وگلاب ۲ لیوان، جوهر لیمو ۰.۵ قاشق چایخوری

طرز تهیه: شکر ، آب و گلاب و جوهرلیمو را روی حرارت قرار داده می‌گذاریم جوش آید. حرارت را ملایم کرده تا با جوش‌های ریز شربت کم کم قوام بیاید. شربت آماده مصرف است.

شربت آلبالو

مواد لازم

شکر	۲ کیلوگرم
آلبالو	۱ کیلوگرم
آب	۳ لیوان
وانیل	۰.۵ قاشق چایخوری

طرز تهیه: آلبالو تمیز شده همراه باهسته را با شکر و آب مخلوط کرده روی حرارت بسیار ملایم قرار می‌دهیم تا جوش آید. در این زمان شعله را کمی‌تند کرده و مراقـب هـستیم تـا آلبالو همراه با شکر و آب پخته و شربت قوام آید. وانیـل را اضـافه نمـوده شـعله را خـاموش می‌کنیم و آنرا داخل صافی ریخته تا شربت جـدا شـود سـپس شـربت خنـک را در شیـشه می‌ریزیم. از دانه مربای آلبالو بعنوان تزیین شیرینی می‌توان استفاده کرد.

اصول تهیه قهوه ترک

مواد لازم: قهوه ۱ قاشق مرباخوری، شکر ۱ قاشق مرباخوری، آب سرد یا شیر یک فنجان کوچک قهوه خوری

طرز تهیه: قهوه و شکر و آب را درقهوه جوش ریخته روی حرارت ملایـم مرتـب هـم بزنید تا قهوه جوش آید. زمانی که قهوه ازاطراف قهوه جوش کف کرد و کف در وسـط گـرد شد بلافاصله از روی حرارت ، قهوه جوش رابرداشته شعله را خاموش کنیـد. ابتـدا از غلظـت روی قهوه داخل هر فنجان یک قاشق مرباخوری بریزید سپس در هر فنجان قهوه مابقی را ریخته و مورد استفاده قرار دهید.

نان به شکل گل آفتابگردان

موادخمیر را با هم مخلوط کرده و حدود نیم ساعت استراحت کند (در جای گرم بماند) سپس خمیر را باز کرده و در فر گرم شده بادرجه حرارت۱۴۰درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه بپزد.

توضیح : در یک قابلمه آب ریخته و داخل فر قرار دهیـدتا هـوای فـر را نمـدار کـرده و پخت عالی به نان می‌دهد.

سبد سیب زمینی

۱- سیب زمینی‌های پخته را پوره کرده ونمک و فلفل سیاه را افزوده و مخلوط نمایید

۲- سپس سیر را رنده کرده و به ماست اضافه کرده و کنار می‌گذاریم

۳- خیارها را خالی کرده و می‌بریم

۴- پولبیبری را با کمی کره تفت داده و کنار گذاشته

۵- سیب زمینی‌های له شده را داخل قالب مافین پهن کرده سپس سیر ماست را داخل سیب زمینی‌ها ریخته وخیاررا به عنوان دسته سبد گذاشته و روی سیر ماست کمی‌فلفل تفت داده با کره میریزیم

۶- داخل ظرف سرو چیده و سرد سرو می‌کنیم

تهیه هندوانه مربع شکلی

آیا از خوردن هندوانه یک شکل خسته شده اید می‌توانید هندوانه را به هر شکلی که دوست دارید در بیاورید

یک قوطی شیشهای به شکل مربع یا مستطیل و یامثلث تهیه نمایید و همچنین برای این قوطی شیشه‌ای درنیز تعبیه نمایید

تخم هندوانه را کاشته و بعد از اینکه کمی‌بزرگ شدداخل این قوطی شیشه‌ای قرار دهید تا هندوانه داخل قوطی شیشه‌ای شروع به رشد نماید طوریکه ریشه در زمین باشد و ساقه هندوانه را از جای مخصوص رد نمایید در طی بزرگ شدن چون فضای رشد هندوانه مربعی شکل است هندوانه شکل مربع به خود می‌گیرد و هندوانه مربعی شکل به وجود خواهد آمد

ژله مکعبی

۱- ابتدا ژله‌ها را جدا جدا تهیه کرده و سپس آنها را رش داده و مخلوط نمایید

۲- شیر را باخامه مخلوط کرده و سپس ژلاتین حل شده را به شیر اضـافه کـرده و شـیر باید ملایم باشد ودر ظرف مستطیل شکلی شیر را ریخته و ژله‌هـای خـرد شـده رابـه شـیر اضافه می‌کنیم و در یخچال گذاشته تا ژله وشیر کاملا بسته شوند

۳- بعد از اینکه ژ له خودش را گرفت آنها را بـرش زده وداخـل کپـسولهای رنگـی قـرار می‌دهیم و سپس سرو می‌کنیم

تزئین ترشی ـ مربا

مبحث این جلسه ، دسرها هستند که شامل مربا و ترشیها می‌شوند.

یک خیار را برداشته قسمت پائین آنرا برش می‌زنیم، برشهایی بصورت هلال باز می‌زنیم، بطوری که بتوان این برش را از خیار جدا نمود. با توپی دو سر کمی‌از داخل این قسمت جـدا شده خیار را در می‌آوریم و مقداری از ترشی لیته را داخل آن می‌ریزیم و یک دانه سـیر نیـز داخل آن می‌گذاریم و با فلفل قرمز آن را تزئین می‌کنیم.

سطح یک دیس را با جعفری می‌پوشانیم، با حلقه‌هـای لیمـوترش ، خیارشـور ، فلفـل و موسیر تزئین می‌کنیم. یک کیوی را به شکل پنگوئن تزئین مـی‌کنـیم و درون دیـس قـرار می‌دهیم.

طرز تهیه پنگوئن

یک کیوی را پوست می‌کنیم، با استفاده از ذرت چشمهای آن را درست می‌کنیم، سـپس

با استفاده از یک برش برای پنگوئن پا درست می‌کنیم.

با یک برش برای پنگوئن بینی درست می‌کنیم ، از حلقه‌هـای لیمـوترش بعنـوان کـلاه استفاده می‌کنیم و آنها را بالای سر کیوی قرار می‌دهیم. یک انجیـل را بـالای کـلاه قـرار می‌دهیم.

برای تزئین مربا می‌توان مقداری خامه را درون کیسه‌های تـزئین کننـده ریخـت و روی مربا را شکل داد.

در قسمت پائین یک کیوی را برش ۷ و ۸ داده، کیوی را از هـم جـدا مـی‌کنـیم، داخـل کیوی را با استفاده از توپی دو سر خالی می‌کنیم، داخل آن مقداری مربای هویج می‌ریـزیم ، برای تزئین مقداری مربای آلبالو را روی مربای هویج می‌ریزیم.

مقدمه‌ای بر سفره آرایی

سفره آرایی یعنی چیدن میز غذا ، سفره‌های مذهبی و غیره است. این درس بعنـوان یـک واحد درسی در دانشگاه جامع علمـی – کـاربردی تـدریس مـی‌شـود و قـصد داریـم تمـام مهارتهای سفره آرایی را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد.

سفره آرایی در مورد غذاها است و شامل انواع بـرنج ، سـالادهـا، مرباجـات، ترشـیجات ، آشها، سوپ‌ها سفره‌های مـذهبی و سـنتی ، صـیفی جـات ، سـبزیجات ، تـزئین دسـتمال سفره‌ها، تزئین تخم مرغ و غیره است.

ابزارهای میوه آرایی

ابزار و لوازم سفره آرایی که بیشتر در هنر میوه آرایی و حکاکی روی میوه کـاربرد دارد بـه

شرح زیر می‌باشد.

۱. چاقوهای مخصوص حکاکی روی میوه و سبزیجات

۲. چاقوهای نوک تیز برای گرفتن پوست میوه جات

۳. مغار پهن و نازک برای ایجاد شیارهای مورد نیاز بر روی میوه و سبزیجات

۴. چاقوهای شیارزن زیگزاکی برای ایجادی شیارهای زیگزاک روی پوست میوه‌ها

۵. قیچی

۶. پوست کن نواری و ورقه‌ای برای ایجاد نوارهای نازک از میوه جات و کندن پوست میوه

۷. قاشقک توپی

۸. قالب با اشکال مختلف برای کات کردن میوه‌ها به شکل دلخواه

تزیین‌اش به سبک مکزیکی

مواد لازم:

آش یک کاسه

کشک ،زعفران ،نعنا داغ، پیاز داغ،پودر گل محمدی

طرز تهیه:

مقداری از کشک رو با زعفران مخلوط کنید.

خطوط دایره‌ای از نعناع داغ ،کشک سفید و کشک زعفرانی روی‌اش با قاشق بریزید.

بسته به‌اندازه کاسه چند باز این کار رو تکرار کنید.

با یه کارد یا سیخ چوبی از کناره‌ها خطهایی به مرکز بکشید (زیاد کارد رو داخل‌اش فرو نکنید)

این‌بار خطوطی از مرکز به اطراف بکشید.

وسطش پیاز داغ و اطرافش رو با پودر گل محمدی تزیین کنید.

حلقه دستمال سفره

چند روز پیش برای تدارک یک میهمانی رسمی می‌خواستم از حلقه‌های دستمال سفره استفاده کنم اولا یافتن این قبیل چیزها در تهران بسیارسخته بعد از یک عالمه جستجو بالاخره اون چیزی رو که تقریبا قابل تحمل بود رو پیداکردم حلقه ساده ایی بود ار جنس مهره‌های کریستال ! قیمت هر حلقه! فقط ۱۶ هزارتومان! با یه حساب سر انگشتی برای ۱۲ نفر می‌شه چقدر؟ افرین !

این بود که قوه خلاقه‌یمان بکار افتاد تا خودمان رینگ‌ها دستمال سفره را درستکنیم نتیجه عالی بود !

شما می‌تونید این مهره‌ها رو از مغازه‌های خرازی و مهره فروشی بخرید و با ترکیب اون‌ها با منجوق و ملیله حلقه‌ای زیبایی خلق کنید.

حلقه‌های پیاز سوخاری

این یکی از دستورات بسیار عالی در مورد خمیرهای بنیه است شما در اغلب فست فودها می‌تونید این قبیل غذاها رو پیدا کنید بهترین پیاز برای این دستور همان پیار سفید یا پیاز شیرین است. البته باید اشاره کنم که در اغلب دستورهای مربوط به این گونه خمیرها یا بیکینگ پودر استفاده می‌شود یا سفیده تخم مرغ اما در این دستور ما از ماالشعیر استفاده می‌کنیم در حقیقت این دستور متعلق به نواحی جنوبی ایالات متحده است !

مقادیر این دستور زیاد است برای ۸ نفر تدارک دیده شده است اما به راحتی شما می‌تونید

میزان اون رو کم کنید.

مواد لازم :

آرد	۲ لیوان
ماالشعیر	حدودا ۳۵۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
روغن مایع	۱/۴ پیمانه
پیاز درشت	حداقل ۴ عدد
اندکی نمک	اندکی

طرز تهیه :

در کاسه ایی آرد و نمک را با هم مخلوط کنید سپس روغن و ماالشعیر را اضافه کنید بهتر است به این خمیر مدت یک ساعت استراحت دهید. حال پیازها را اماده کنید انها را به حلقه ایی حدودا یک سانتی برید و با فشار دست حلقه‌ها را از هم باز کنید بهتره بخش‌های مرکزی پیاز رو که تبدیل به دایره‌های کوچک می‌شوند رو استفاده نکنیم و برای امور دیگری مثل سالاد و غیره استفاده کنید روغن را داغ کنید اگر از سرخ کن استفاده می‌کند ان را روی دمای ۱۷۵ درجه تنظیم کنید.

در کاسه ایی دیگر سفیده‌های تخم مرغ را حسابی بزنید تا کاملا کف بکنند و از کاسه بیرون نریزند این مخلوط سفیده را با مخلوط اردی مخلوط کنید و خیلی سریع کار کنید

حلقه‌های پیاز را درون خمیر قرار دهیم به کمک یک چنگال ان‌ها را درون روغن بگذارید هر دفعه از تعداد متناسب با ظرف رون خود استفاده کنید.

به جای پیار می‌توانید از فیله مرغ استفاده کنید و تقریبا تندیل می‌شود به جوجه چینی !

متاسفانه در بازارهای ایـران مـاهی مرکـب بـسیار نایـاب اسـت (اگـر کـسی در تهـران فروشگاهی را سراغ داشت که این نوع ماهی را بفروشد لطفا بنده را بی خبر نگذارد!!!) امـا در خارج از ایران به راحتی پیدا می‌شود قلم مرکب درون ماهی را بیرون بیـاورد مـاهی را حلقـه حلقه ببرید در خمیر بزنید و سرخ کنید طعمش فوق العاده است و قیافه‌اش بـسیار شـبیه بـه همین پیازهای سرخ شده !

بنیه میگو

مواد لازم:

ـ میگو	۲۰۰ گرم
ـ آرد	نصف لیوان + ۱ قاشق غذا خوری
ـ تخم مرغ	۲ عدد
ـ شیر	۴۰سی سی
ـ جوش شیرین	یک و نیم قاشق چای خوری
ـ زعفران	دم کرده
ـ نمک ، فلفل	
ـ پیاز	۱ عدد
ـ سیر	۲حبه
ـ روغن مخصوص سرخ	

طرز تهیه:

میگورا پاک کرده و بشویید سپس با پیاز خلال شده و سیر له شـده و نمـک و فلفـل بـه مدت یکساعت بماند تا مزه دار و معطر شود.

تخم مرغها را خوب به هم بزنید و شیر و زعفران و نمـک و فلفـل اضـافه کنیـد. جـوش شیرین رابه آرد اضافه کنید و بعد از مخلوط شدن به مایه اضافه کنید و هم بزنید تـا مایـه‌ای نسبتاً غلیظ شبیه به ماست ایجاد شود.مایه را در ظرف گودی بریزید تا راحتر میگوهارا در آن بچرخانید و به خمیر آغشته کنید.

میگوها را به سیخ چوبی بزنید و در مایه فرو ببریـد و در روغـن غوطـه ور کـرده و سـرخ کنیدبرای اینکه مجبور نباشید روغن زیادی مصرف کنید از ظرف کوچک برای سرخ کـردن استفاده کنید تا در هنگام سرخ کردن روغن به خوبی همه اطراف میگـو را پوشـش دهـد.بـا حرارت کم سرخ کنید تا میگو مغز پخت شود و خمیر هم خوشرنگ بمانـد و سـریع قهـوای رنگ نشود.

درصورت عدم استفاده از سیخ چوبی می‌توانید میگـوهـا را در خمیـر زده و پـس از آن در روغن سرخ کنید ولی ممکن است خمیر اطراف آن یکنواخت و زیبا از آب در نیاید.بهتر است ازیک سیخ چوبی استفاده کنید و سیخ را در میگو زیاد فرو نکنید و بعد از اینکه در روغن فرو بردید و خمیر خودش را گرفت با وسیله‌ای مثل چنگال بـه آرامـی‌میگـو را جـدا کنیـد تـادر روغن سرخ شود و بقیه میگوها را هم به همین ترتیب سرخ کنید.

انگشت‌هالوین

مواد لازم

کره	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
بادام	

ارد	۲ و ۴/۳ پیمانه
بیکینگ پودر	۱ ق چ
پودر بادام	۴/۳ پیمانه

طرز تهیه :

فر را د ر دمای دمای ۱۷۵ درجه گرم کنید

در یک کاسه متوسط کره، شکر ، تخم مرغ و اسانس وانیل را اضـافه کنیـد و هـم بزنیـد باقی مواد خشک را به این مواد اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید

برای کار کردن با خمیر هر بار فقـط کمـی‌از ان را برداریـد و مطـابق شـکل بـه صـورت انگشت در بیاورید

با بادم‌هایی که به وسیله رنگ قرمز رنگ نموده ایید

در سینی فر کاغذ روغنی می‌اندازیم به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه طبخ کنیدسپس شـیرینی را روی شبکه‌های سیمی‌قرار بدهید تا خنک شود...

دستمال سفره

سفره آرایی

دستمال سفره می‌تواند یکی از زیباترین قسمت‌های میز باشد

بطور کلی سه روش برای پیچاندن دستمال سفره وجود دارد

۱– روش تا (یک چیزی شبیه به اوریگامی‌ژاپنی)

۲– روش استفاده از حلقه

۳– روش استفاده از گیلاس‌های پایه بلند

میز شام

آداب آرایش میز برای میهمانی‌های رسمی:

رعایت نحوه میز ارایی علاوه بر منوی غذا در اسایش میهمان‌ها تاثیر زیادی دارد.

به طور استاندارد برای هر میهمان فضایی بین ۶۰ تا ۷۵ سانتیمتر باید در نظر گرفته شود. فاصله بشقاب‌ها از لبه میز ۲،۵ سانتیمتر است.

اگر تعداد مدعوین زیاد است می‌توانید از قرار دادن فنجان‌ها و ظروف مخصوص دسر بر روی میز خود داری کنید و انها را در میز کوچکی نزدیک به میز اصلی قرار دهید.

از قرار دادن گلدان‌ها و یا شمع دانهای بزرگ و بلند بر سر میز که مانع دید میهمان‌ها می‌شود خود داری کنید.

در کنار هم قرار دادن میهمانها دقت لازم بفرمایید تا جو دلپذیری حاکم شود.

به جهت قرار گرفتن کارد و چنگالها در شکل زیر توجه کنید.

قاشق و چنگال دسر را در بالای بشقاب قرار دهید.

لیوان‌ها در گوشه سمت راست قرار داده می‌شوند ،معمولا در یک میهمانی رسمی‌سه عدد گیلاس استفاده می‌شود ، اولی برای آب ، لیوان بالا سمت راست برای شراب سفید white wine و لیوانی که دقیقا جایش بالای نوک کارد باید باشد مخصوص شراب قرمز است.

جای دستمال سفره یا در مرکز بشقاب و یا در سمت چپ چنگال‌ها است.

ژله با تزئین سیب

مواد لازم:

ـ ژله	یک بسته
ـ ژلاتین	یک ورق
ـ آب	۱و نیم لیوان
ـ سیب قالب زده	به میزان لازم

طرز تهیه:

ازژله‌هایی که رنگ قرمز و نارنجی (مثل ژله آلبالو وپرتقال) استفاده کنید تا سـیب درون آن مشخص باشد ورق ژلاتین وژله را در آب حل کرده و در صورت تمایل یک قاشق شـکر اضافه کنید. روی حرارت ملایم قراردهید تا رنگ شـفاف بـه خـود بگیـرد. سـیب را از قبـل پوست کنده و در فاصله زمانی که ژله آماده می‌شود سـیبها را پوسـت کنـده وبـه قطـر نـیم سانتیمتر برش دهید و قالب بزنیـد. سـیب وژلـه را در قالـب بریزیـد و در یخچـال بگذاریـد وهنگامی‌که ژله کمی‌بسته شد آنرا هم بزنید تـا سـیب‌هـا درتمـام قـسمتهای ژلـه پراکنـده شود.پس از ۲ الی ۳ ساعت ژله سفت می‌شود. یک ظرف بزرگتر از قالب را از آب نـیم گـرم پرکنید وقالب ژله را تا لبه در آن فرو ببرید و مواظب باشید که آب داخل آن نـشود باحرکـت دادن ظرف ژله به سمت چپ و راست متوجه جدا شدن ژله از قالب می‌شـوید. ظرفـی راکـه برای سرو ژله در نظر گرفته اید را روی قالب وارونه کنید و ژله را برگردانیـد. اطـراف ژلـه را تزئین کنید تا زیباتر شود.

تزئین سالاد الویه مدل گل آفتابگردان

برای تزیین سالاد به شکل گل آفتابگردان کافیست دو عدد هـویج را پختـه و سـپس دو

برش طولی ظریف از کناره هویج زده تا درهنگام حلقه حلقه شدن یک سر آن نـوک تیـز و شبیه برگ شود بعد هویج را به طور مورب حلقه حلقه کنید و با خیار شور و ذرت پخته شـده گل آفتاب گردان روی سالاد تزیین کنید.

تزیین مرحله به مرحله حلوا مدل گل رز

برای تزیین حلوا سعی کردم از آردسفیدو کم سرخ استفاده کنم تا تصویر روشنتر باشد بعـد از جمع کردن حلوا در وسط بشقاب، قاشق را چرب نموده تـا حلـوا در ضـمن تـزیین بـه آن نچسبد و با پهلوی قاشق از اطراف به حلوا فشار وارد کرده تا اثر قاشق بر آن بماند و بـاز بـا چرخش بشقاب همین عمل راتکرار تا به ردیف‌های وسط برسد چنانچه خوب شکل نگرفتـه بود با لبه قاشق سعی کنید فرمآن را شکیل کنید و در آخر با انواع مغزها(گردو ، بادام ، پسته ، بادام هندی ،...) ویا کنجد و یا گل محمدی خشک شده و... تزیین کنید

چند نوع تزیین نان برنجی مخصوص عید نوروز

دوستان عزیز این نان برنجی‌ها را که قبلاً طرز تهیه‌اش را نوشته بودم با تـزیین جدیـد و مناسب عید با قالب نان نخودچی فرم داده ام و هر کدام به‌اندازه بند انگـشت مـی‌باشـد و از زعفران دم کرده و قهوه فوری و آب لبو (لبخند) برای رنگ آمیزی استفاده کردم کـه همـه این رنگها طبیعی و بی ضرر می‌باشد و از پسته و تخم خرفه وکنجد وگلبرگ گـل محمـدی خشک شده و ... برای تزیین روی آن استفاده کرده ام. نان برنجـی کرمانـشاه از دیـر بـاز یکی از شیرینی‌های مخصوص پذیرایی در مراسم عید بوده وکماکان نیز هست و چـه بهتـر که نان برنجی را خانگی و تازه درست کرده و از مهمانان نوروزی پذیرایی کنیم.

ژله با تزئین توت فرنگی وتوت سفید

مواد لازم:

۱ _ژله پرتقال ۱بسته

۲ _آب ۲ لیوان (یا ۱لیوان آب و۱ لیوان آب پرتقال)

۳ _شکر در صورت تمایل ۲قاشق غذا خوری

۴ _توت سفید و توت فرنگی وخیار برای تزئین

طرز تهیه:

ژله رابا شکر در یک لیوان آب سرد حل کنید وبعد یک لیوان آب نـیم گـرم اضـافه کنیـد و روی حرارت غیر مستقیم مثلاًروی بخار آب ویا روی حرارت کم وشعله پخش کن قـرار دهیـد تا ژله کاملاً شفاف و آماده شود. برای ظرف پیرکس انتخابی در عکس من دو برابر ایـن مقـدار ژله را آماده کردم بعداز آماده شدن ژله نیمی‌از آن را در ظرف بریزید وبه مـدت نـیم الـی یـک ساعت در یخچال گذاشته ووقتی ژله بسته (سفت) شد روی آنرا با توت سفید و توت فرنگی و خیار تزئین کنید و بقیه ژله را به آرامی‌روی آن بریزید و دوباره در یخچال بگذارید.مـن در ایـن تزئین سعی کردم که نیمی‌از تزئین خارج از ژله قرار گیرد وشکل سه بعدی به خود بگیرد.

اگر در این ژله از آبپرتقال استفاده کردید کـه بـسیار خوشـمزه تـر و دارای ارزش غـذایی بیشتری است و مزه طبیعی آن حفظ می‌شود مراحل را عیناً همانطور که در بالا توضیح دادم ولی با نیمی‌ازآب انجام بدهید و وقتی کـه ژلـه را از روی حـرارت برداشـتید و آب پرتقـال را اضافه کنیدو هم زده و تزئین کنید.

این دسر خوشمزه و لذیذ رابا همان ظرف سر میز غذا گذاشته و با خانواده نوش جان کنید

تزئین گوجه فرنگی و خیار مدل دسته گللاله

مواد لازم:

_گوجه فرنگی نقلی

_خیار

_ذرت پخته

_خلال دندان

تزئین تربچه برای سفره عقد و میز غذا

مواد لازم:

_تربچه نقلی

_سیب

_خلال دندان

همانطور که در تصویرمیبینید تربچه‌ها را خوب با برس شسته و با یک قطره مایع ظرفشویی که در دو لیتر آبریخته اید به مدت پنج الی ده دقیقه بگذارید و بعد با فشار زیاد آب خوب شسته این عمل باعث می‌شود که اگر این سبزی با آبهای آلوده به انگل آبیاری شده باشد (در ایران دربعضی از شهرستانها از آب فاضلاب برای سبزیکاری استفاده می‌کنند) انگل زدایی شود. باید در نظر داشت که یا از طریق آستفاده از مایع ظرفشویی ویا با استفاده از پرکلرین و بعد هم با فشار زیاد آب انگلها از سطح سبزیجات شسته می‌شوند. بعضی برای شستن از نمک استفاده می‌کنند ولی نمک ضد عفونی کننده نیست و فقط فیکس کننده میکروب محسوب می‌شود.

سر و ته تربچه ا را باکارد ببرید و از طول برشهای مانند تصویر جدا کرده و از قطر دو الی سه برش بدهید وشبیه گل که شد خلال دندان در آن فرو کنید و سر دیگر را در سیب فرو

کنید و دور تادور آنرا به همین ترتیب با گلها پر کنید. این توپ تربچه برای مجالس رسمی و سفره عقد تزئین بسیار زیبایی است.

نکاتی در سفره آرایی

در سفره آرایی موارد زیر اهمیت بیشتری دارد و می‌تواند در ایجاد سفره‌ای زیبا و جذاب کاربرد فراوانی داشته باشد:

- تزئین سفره
- تزئین سبزی
- تزئین میز غذا
- دستمال سفره
- تزئین سفره‌های مذهبی

طرز چیدن میز در ساعات مختلف فرق می‌کند و بستگی به موقعیت اشخاص و انواع غذا دارد.

در این بخش برخی ابزارها و وسایل لازم در سفره آرایی را معرفی می‌کنیم. در بخشهای دیگر وب سایت می‌توانید روش تزئین انواع مواد خوراکی و غذایی را بیابید.

مهمترین ابزارهایی که در سفره آرایی به کار می‌روند عبارتند از:

- توپی دو سر برای در آوردن مواد به صورت دایره به کار می‌رود.
- چاقوی آرایشی که به شکل V می‌باشد و برای کنگره دادن به مواد به کار می‌رود.
- مارپیچ دوبل برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.
- چاقوی دالبر برش دادن که کاربرد آن برای سیب زمینی و هویج است.
- چاقوی دو سر برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود.
- برش فنری وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات است.

شابلون یا مدلهایی هم وجود دارد که در سفره آرایی به کار می‌رود:
- قالبهای شیرینی برای در آوردن صیفیجات و سبزیجات استفاده می‌شود.
- سوزنهای مروارید دار برای اتصال بعضی از وسایل به کار می‌رود.

چیدمان مطلوب سفره

چیدمان سفره می‌تواند بر حسب نوع سفره متفاوت باشد. چیدمان هر سفره‌ای بنا به شکل آن تعیین می‌شود. در سفره‌های بیضی شکل ، در دو سر بیضی از گل استفاده مـی‌شـود. در سفره‌های مستطیل شکل، گلها را در وسط عرض مستطیل قرار مـی‌دهـیم. در سـفره‌هـای مربع شکل ، از یک گوشه آن استفاده می کنیم. در صورت استفاده از گلـدان ، بایـد حـداکثر شاخه‌های گل ۲۰سانتی متر باشد.

ابتدا بشقاب پلو خوری که بشقاب اصلی است را روی میز می‌گذاریم. سپس بشقاب سوپ خوری را قرار داده ، چنگال و قاشق را در کنار سفره قرار می‌دهیم، سپس کارد را می گذاریم. بشقابهای سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم، به این صورت که دستمال سـفره را از پشت گوشه دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم (یعنی از هر طرفی که چهارگوشه می‌شود یک تا می‌زنیم) مجدداً مثلثهایی را که تا زدیم ، به رو بر می‌گردانیم. سپس گوشه‌های ایـن مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم. دستمال سفره به شکل گل نیلوفر در می‌آید. ایـن دسـتمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزئین نمود.

اگر قصد استفاده از شمع را در سفره داریـد، مـی‌تـوان دسـتمالها را در جائیکـه شـمع یـا شمعدان است قرار دهید و به این شکل سفره را تزئین کنید.

لیوان دست راست قرار می‌گیرد، برای تزئین آن دستمال کاغـذی را پهـن مـی‌کـنیم و از

وسط آنرا بر میداریم و بشکل یک گل داخل لیوان قرار می‌دهیم.

روش دیگر برای تزئین دستمال کاغذی این است که دستمال کاغذی را پلیسه می‌کنـیم و از وسط می‌گیریم و داخل لیوان قرار می‌دهیم. دو عـدد دسـتمال کاغـذی را در دو طـرف سفره قرار می‌دهیم و شمعدانی را در داخل آن قرار می‌دهیم. بـه ایـن ترتیـب مـی‌تـوان بـا سلیقه‌های مختلف و رعایت اصول سفره آرایی ، سفره را تزئین نمود.

تزیین سفره بامیوه‌ها

خربزه از جمله میوه‌هایی است که به خاطر شکل واندازه آن کاربرد فراوانی در سفره آرایی دارد و می‌توان آنرا به شکلهای زیبا و بدیعی تزئین نمود. در این بخش دو دسـتور کـاربردی برای تزئین خربزه را ارائه می‌کنیم.

•**تزئین خربزه به شکل قو**: برای تزئین خربزه ، انتهای خربزه را با چاقو صاف می‌کنـیم، به صورت ایستاده نگه می‌داریم و با ماژیک شکل قو را روی خربزه می‌کشیم. با کاردی کـه مخصوص تزئین میوه ه است ، شکل قو را در می‌آوریم ، بطوریکه با برداشتن اضافه‌های آن خربزه به شکل یک قو باشد. از مرواریدهای سیاه به عنوان چشم قو استفاده می‌کنیم.

•**تزئین خربزه به شکل دلقک**: روی خربزه دیگری شکل دلقک را می‌کشیم و بـا کـارد مخصوص چشم و دهان دلقک را در می‌آوریم. می‌توان چشم دلقک را به شـکل سـتاره در آورد. با استفاده از شوید موهای آنرا تزئین می‌کنیم. می‌توان داخل خربزه را خـالی کـرد و بـا سوراخ کردن سر خریزه برای زیبایی بیشتر داخل خربزه یک شمع روشن قرار داد.







